



# 問屋町 第47号

## すこ 健やかLetter



発行日：2020年5月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

以前本誌の第7号で、食事は野菜→肉・魚→炭水化物の順に食べると血糖値の急上昇を予防できるとお伝えしました。今では多くの方が実践しているこの食事を、より効果的にするワザを今号ではお知らせします。



## 野菜を先に食べる！野菜ファーストの真実

食事でご飯を最初に食べると、炭水化物はすぐ糖に消化・分解され、血糖値が急上昇してしまいます。

一方、野菜を先に食べると、食物繊維の働きで糖の吸収が緩やかになり、血糖値の急上昇を抑制できます。この「野菜ファースト」、手軽にできるため多くの方が実践していますが、実はただ野菜を先に食べるだけでは、効果が不十分なのです。



### 野菜ファースト3つの真実

- ① 野菜は5分かけてよくかんで食べましょう。野菜を先に食べても、よくかまらずに早食いと、ご飯より先に野菜が腸に届いておらず、効果は不十分。
- ② 野菜は毎日400g以上、できたら毎食150gは食べましょう。
- ③ 野菜ファーストの次は、魚や肉を食べましょう。この後食べる炭水化物に含まれる糖の吸収速度を抑えられます。特に、動脈硬化を予防する効果がある魚を多めに食べましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

# 野菜はゆっくりよくかんで食べよう！

野菜ファーストをより効果的にするために、野菜を「5分かけてゆっくりよくかんで」食べましょう。これは、ご飯より先に野菜を腸に届けるため。野菜を先に食べても、よくかまずに早食いだと効果は出にくいのです。なお、野菜の中でも糖質が多いもの（いも類、かぼちゃ、とうもろこし等）は、ご飯同様最後に食べましょう。

## 野菜を5分かけてゆっくりよくかんで食べる。

まず野菜や海藻、きのこ類等食物繊維を含むものを食べましょう。



## 魚や肉等のおかずを食べる。

次にたんぱく質が豊富な、魚や肉、卵、大豆等のおかずを食べます。たんぱく質は皮膚や血管、骨等体の組織を作る素になるので、老化予防のためにもバランスよく摂りましょう。



## ご飯やパン等の炭水化物を食べる。

最後に糖質を含むご飯やパン、麺等の炭水化物、糖質を多く含む野菜、じゃがいもやとうもろこし、かぼちゃ等を食べましょう。



## さらに効果UPするために

水溶性食物繊維が豊富なおかず（海藻等）を一品追加しましょう。

肉よりも魚を多く食べましょう。魚に多い脂質には、動脈硬化を防ぐ効果があります。

食物繊維が豊富な大麦や雑穀等を白米に炊き込みましょう。

# 野菜は毎日400g以上食べよう！

野菜は1日400g以上、できれば毎食150gは食べるようにしましょう。

目安



トマト  
中1個  
150g



キャベツ  
白菜  
50g  
(両手にのる量)



ほうれん草  
小松菜  
50g  
(2~3株)



きゅうり  
1本  
100g

# ご飯の前の魚や肉で血糖値改善！

腸では「インクレチン」というホルモンが、インスリンの分泌を促し、胃や腸の動きを遅くし、血糖値の急上昇を抑制する働きをしています。魚や肉をご飯より先に食べると、これらに含まれるたんぱく質や脂質により、インクレチンを出す腸のスイッチが強く入り、糖の吸収速度を抑えられます。



なお、インスリンの過剰分泌は、がんやアルツハイマー型認知症の原因になるとされているのですが、野菜ファーストにより血糖値の上昇が抑えられ、インスリンの分泌も少量で済みます。