

# 血糖値が気になる方、要チェック！ 「食べる順番療法」

「食べる順番療法」は食後の血糖値の急上昇を抑えて、血糖コントロールを改善します。

糖尿病の人だけでなく健康な人でも、食後の血糖値の急上昇はよくありません。ですので、健康な人も是非、実践してみてください。

## 「食べる順番療法」のやり方

- ① 野菜(きのこ類、海藻類も含む)のおかずを食べる



5分以上かける

- ② たんぱく質(肉、卵、魚介類、大豆)のおかずを食べる



- ③ ごはん(パン、めん類、いも類も含む)を食べる



あとはよくかんで食べるだけ

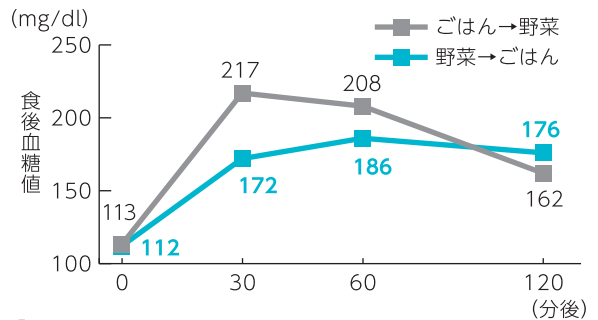
野菜に多く含まれている食物繊維のおかげで、野菜を先に食べると血糖値の急上昇を抑えることができます。食物繊維は、腸管でのブドウ糖の吸収をおさえて血糖値の急上昇を防いだり、腸内にある余分なコレステロールの排泄を促したりします。さらに、満腹感を得やすくして食べすぎを防ぎ、腸内環境を整えて便秘を改善したりする作用があります。

野菜を食べきったら、次にたんぱく質、いわゆるメインのおかずをいただきます。ふつうはごはんといっしょに食べるのですが、メインのおかずといっしょにごはんを食べると、よ

りおいしく感じてついごはんを食べすぎてしまいます。ごはんだけを食べるのがつらいようなら、ごはんを食べるときのために、メインのおかずを少し残しておくといいでしょう。メインのおかずは内容を制限したり、違うものに変えたり、というわけではありません。ただ、揚げ物や脂身の多い肉などは控えてください。

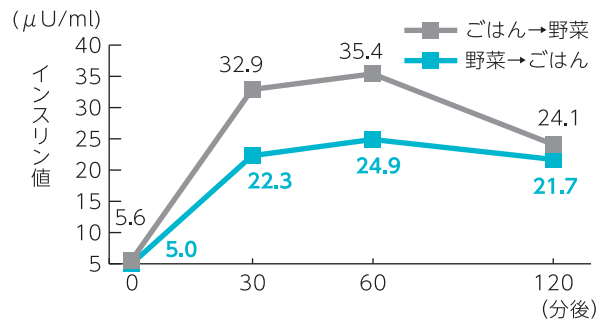
これなら出来そうな気がしませんか？是非、次の食事から実践してみてください。

参考図書：「糖尿病がよくなる！食べる順番療法」新星出版社



## 「食べる順番療法」による食後血糖値の変化

患者さん15例の平均。ごはん150gと野菜サラダを、順番を変えて食べたときの血糖値の変化を調べた。野菜→ごはんの順番で食べたときのほうが食後血糖値の上昇が抑えられた。



## 「食べる順番療法」によるインスリンの変化

患者さん15例の平均。ごはん150gと野菜サラダを、順番を変えて食べたときのインスリンの量を調べた。野菜→ごはんの順番で食べたときのほうがインスリンの分泌が抑えられた。