

ダイエットや糖尿病の食事療法として、「野菜から食べる」という食べ方が広く知られています。簡単に始められて無理なく続けられるため、実践している人も多い中、少し間違っただけで食べている人もいます。今回は、食べる順番と血糖値についてそのメカニズムを紹介します。

野菜の食物繊維は腸内の糖の吸収を抑えてくれます

野菜には食物繊維が多く含まれています。腸に届いた食物繊維は、たんぱく質や炭水化物から分解されたブドウ糖の吸収を抑えてくれます。



ここでクイズです。次のおかずは、どれから食べると良いでしょうか。正解は…

①ポテトサラダ



②かぼちゃの煮物



③小松菜のお浸し



④肉じゃが



①②④のようなじゃが芋や山芋、里芋、かぼちゃ、とうもろこしなど糖質が多い食品は、野菜ではなくご飯やパンと同じ「主食の仲間」になります。野菜と思って食事の最初にたくさん食べると血糖値を急激に上げてしまい、逆効果です。

以下のようなものの食べ過ぎに注意しましょう。

〔春雨サラダ、かぼちゃサラダ、コーンサラダ、マカロニサラダ、じゃが芋の煮物、山芋の酢の物、大学芋など〕



③小松菜のお浸し

野菜→たんぱく質→炭水化物の順番で食べましょう

①野菜

(葉物野菜、わかめなどの海藻類、きのこ類を使った料理)

野菜料理は5分以上かけて、ゆっくりよく噛んで食べましょう。野菜を食べた後、炭水化物が入ってくるまでの時間が短いと、食物繊維の効果が十分に発揮できません。

野菜は1日350gが目安です(1食で生の野菜なら両手一杯、加熱した野菜なら片手1杯の量)。できるだけ2皿以上の野菜料理を用意しましょう。

②たんぱく質の多いおかず

(卵、魚、肉、納豆・豆腐などの大豆製品)



③主食・主食の仲間(ご飯、パン、麺類、芋類を使ったおかずなど)

主食を食べるまでに、野菜を食べ始めてから10分以上経っていることが目標です。ご飯のみを食べられない場合は、主菜のおかずを半分～1/3残してご飯と一緒に食べましょう。塩分が多いふりかけや漬物を食べる場合は、食欲を増進させてしまうため、量に気を付けて食べましょう。

☎健康課健康推進係 ☎72-6666

1品プラスのポイント

毎日の料理で1品増やすのはなかなか大変…。そんな人は、ピクルスなどの常備菜やすぐに使える冷凍野菜の作り置き、市販の惣菜、器に盛るだけでよいカット野菜の活用もお勧めです。

あすてらす
健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。
お気軽にお越しください。☎72-6682 毎週月～金曜日
午前9時～11時 午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)