

大阪

おおさか支局

〒530-8251 (住所不要)
 毎日新聞社会部おおさか支局
 TEL06・6346・8443
 FAX06・6346・8444

メールはat-osaka@mainichi.co.jp
 読者の皆さんの取り上げてほしいテーマなど、お寄せください。

【購読お申し込み】
 フリーダイヤル0120-468012

★★
 星の占い
 マーク・矢崎
 6日

「米飯の前に魚料理や肉料理」という順番で食べると、食後の血糖上昇が改善される。そんな論文を関西電力医学研究所の矢部大介副所長(42)「糖尿病学」らの研究グループがまとめた。

偶のわに なに 小休止

糖尿病

食べる順で血糖値変化

インクレチンは血糖を減少させるインスリンの分泌を促す。さらに、インクレチンの一種は、胃の動きをゆるやかにするなどして食後の血糖上昇を抑制するという。

また、野菜に含まれる食物繊維は、糖や脂質の吸収を抑制する。このため米飯の前に野菜を食べると食後の血糖上昇を抑えることが知られている。今回の研究と合わせると、野菜▽魚や肉料理▽米飯や果物 の順で食べるのが糖尿病患者にはよさそうだ。矢部副所長は「和食の会席料理にも通じる。先付け(前菜)、刺し身や焼き魚などの魚料理、最後に米飯や果物といった会席料理は、古来からの工夫かもしれない」と話す。

昔、学校給食で「三角食」の3種類を少しずつ、残さず食べら



食べ」というのがあった。つ順番に口に入れてい米飯やパン▽汁物▽おかく、という食べ方。バラ

糖尿病の食事についての指導を受ける患者ら。右端は管理栄養士の北谷直美さん、左端は桑田仁司医師。大阪市福島区福島2の関西電力病院で

れるとして勧められたものだ。ところが血糖値を抑えるためには三角食はあまりおすすりできないのかも。もっとも、最近は学校でも三角食はほとんど行われていないそう。

関西電力病院(大阪市福島区)で、患者らが昼食を取りながら食べる順番を学ぶ様子を取材させてもらった。

「同じメニューでも、食べる順番で食後の血糖値が変わるんですよ」しっかりと、野菜から食べてください。管理栄養士の北谷直美さんが患者に語りかける。

桑田仁司医師は「朝昼晩の3回で、年間ざっと1000食。そのうちの300回か400回、野菜、魚、肉、ご飯の順番で食べられればいいと思いますよ」とアドバイス。

「たとえば塩ザケとご飯だったら、初めからご飯も一緒に食べたくなりませんもんね」と笑わせた。矢部副所長は「細かいカロリー計算などは、なかなか長続きしません。食べる順番なら無理もなくて自分もやってみよう」と思ってくれると話す。

私としては「二日酔いになりにくいアルコールの飲み方の順番」なんかを知りたい。たとえばビール「焼酎」「日本酒の順」といった具合か。

まあ、量を抑えれば良いんですが。

【関野正】



ナレジキヤ
 =2014年8月
 うめきたフェス
 ◇グローイン
 25日19~20時
 た新しいナイト
 オープニングを
 ◇ナレジキヤ
 ワード 26日1
 校生が「未来の
 競う公開プレセ
 選考会。事前登
 ◇国際コラホ
 29日13~16時
 関係者がこたつ
 ヨン。事前登録
 ◇うめきた未
 30日~4月2
 ンフロント大阪
 学、研究機関は
 以上のイベン
 フェスティバル
 ジ (http://ww
 aka2.jp/ume

の補正が... 禁止になって... 年12月から始まった保雪のため延期している。【柴崎達矢】