

第12
7/9

糖尿予防「おかずが先」

関電医学研 仕組み解明

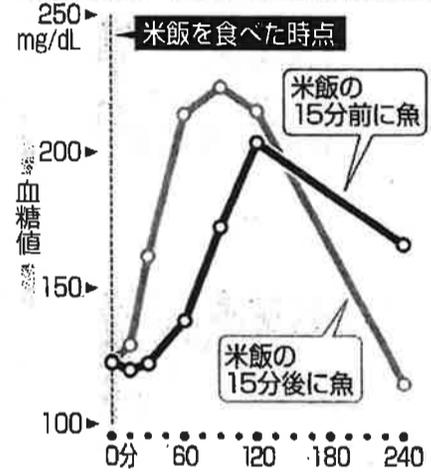
食事順で血糖値上昇抑制

「飯よりも先に魚や肉をど
うぞ」。食事の順番によって
消化管の働き方が変化し、血
糖値の改善につながる仕組み
を、関西電力医学研究所（神
戸市）が15日までに解明した。
糖尿病の予防や治療に役立つ
可能性がある。既に欧州の学
会誌の電子版に論文が掲載さ
れ、専門医や管理栄養士など
から反響があったという。
米飯の前に魚料理を食べた

「魚を牛肉に置き換えた実験
でも、肉を先に食べるとほぼ
同様の抑制効果があった。タ
ンパク質や脂質を炭水化物の
前に取ることで、胃の動きを
緩やかにするホルモンが多く
分泌され、血糖上昇が抑えら
れるという。糖尿病患者と健
常者の両方で効果がみられ
た。
食事順に関しては、米飯の
前に野菜を食べると血糖値を
抑えられることが知られてい

時と、その逆の順序の場合に
ついて、食後4時間までの血
糖値変化を比較した。その結
果、魚を先に食べた方が上昇
幅は約3割抑えられた。
米飯が先で魚が後だと、米
飯が胃で急激に分解されて、
血糖値の上昇と低下の幅がよ
り大きくなるため、糖尿病や、
心筋梗塞など合併症のリスク
が高まるという。

米飯を食べた後の血糖値変化



る。会席料理のように、前菜
に始まり、刺し身や焼き物を
経て「飯で締める」食事順が理

想的と言えそうです。ただし、
脂肪が多い肉料理を先に食べ
る習慣を続けると、長期的に

は肥満が懸念されるとしてい
る。同研究所は「順番を交える

だけなので、食事制限などに
比ベストレスも少ない」と利
点を挙げている。