

体にやさしい、ベジファースト・カーボラスト

健康推進部次長 谷口 尚大郎

「野菜を先に食べると体に良い」って聞いたことありませんか？多くの臨床研究で、同じ食事でも食べる順番を変えると、**血糖値の上昇が穏やかになる**ことが分かってきました。

おながすいている時は「いただきまーす！」の掛け声とともに、ごはんをパクッと食べたくなるものですが、これはおススメできません。最初にごはんなどの炭水化物を食べると血糖が急上昇するため、私たちの体（膵臓）は血糖を下げるためにインスリンを素早くかつ大量に分泌して対応します。しかし、実はこれが膵臓にとって大きな負担になります。日本人は膵臓からインスリンを出す力が弱い民族（欧米人の半分！）であるため、食後の血糖を急上昇させる“いきなりごはん”という食べ方は不向きなのです。

それでは、どのような順番で食べるがよいのでしょうか。最近の研究で示されているベストな順番は、**野菜（食物繊維）→肉・魚（タンパク質）→ごはん（炭水化物）**です。定食の上下を180度回転させて手前から食べる、そんなイメージです。

ごはんより野菜を先に食べると食物繊維の作用で血糖上昇が穏やかになり（図1）、肉・魚を先に食べるとインクレチンというホルモン分泌を介して血糖上昇が穏やかになります（図2）。血糖上昇が穏やかになればインスリン分泌も穏やかになり、膵臓への負担が軽くなるため、糖尿病予防効果が期待できます。また、インスリンは血糖降下ホルモンであるとともに肥満ホルモンでもあるため、インスリン分泌が穏やかになる分、太りにくくなることも期待できるでしょう。最初に野菜を食べれば満腹感が得られやすくなるため、総摂取カロリーを減らすことにもつながります。“とりあえず野菜”という食べ方は、肥満や糖尿病予防に効果的といえそうです。

ただ、食べる順番を変えても野菜や肉・魚を食べる量が少なければ、血糖上昇を穏やかにする作用が弱まったり、消失したりすると考えられます。しかし、少なくとも悪影響が出ることはないため、やって損はない方法です。とはいえ、食事のたびに野菜→肉・魚→ごはんを食べすすめるのは何となく楽しくない感じがします。理論的に良いことが分かっているにもかかわらず、意思の弱い私は長く続

ける自信がありません。肉や魚は、ごはんと一緒に食べてこそ美味しいですからね。そこで私がおススメするのは、おかずの中の野菜類を先に全部食べて（とりあえず野菜）、あとは自由に食べるという方法です。私も毎食実践していますが、今のところ苦痛なく続けられています。

懐石料理では野菜料理や肉・魚料理のあとに、ごはんや汁物が出てきますが、先人たちは最後にごはんを食べた方が体に良いことを経験的に知っていたのかもしれませんがね。最近では野菜（vegetable）を先に食べることを**ベジファースト**と呼ぶそうです。ごはんなどの炭水化物（carbohydrate）を最後に食べることは**カーボラスト**と呼ぶとか。体にやさしいベジファースト・カーボラスト。次の食事から始めてみませんか？

1) 糖尿病 53: 96-101, 2010 2) 糖尿病 59: 30-32, 2016

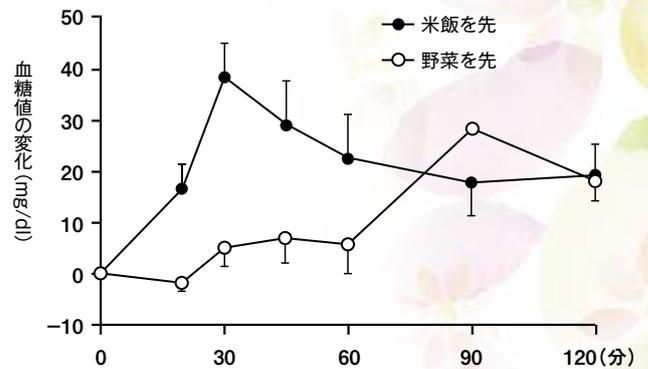


図1 野菜を先に食べたとき

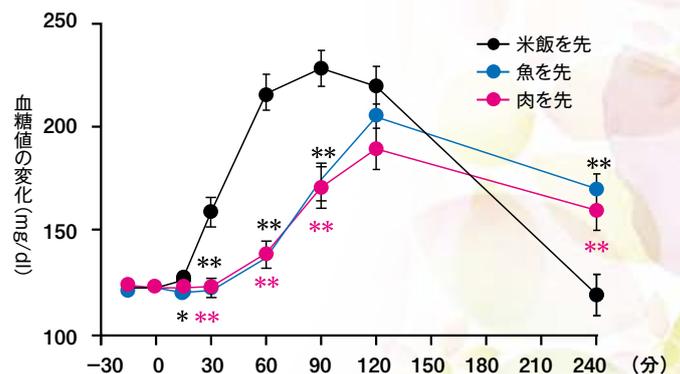


図2 肉・魚を先に先に食べたとき