



# 食べ方変えて体すっきり！！

## 体重、血糖値などに変化あり？！



食べ方を変えるとは、①食べる順番を変える。 ②ゆっくりよく噛む。の2点です。  
この2点を継続していくと、体重や血糖値などに変化があることが知られています。

<語彙の説明>

- 血糖値：血液中の糖分（ブドウ糖）の濃度のこと、食事によってその濃度が影響される。  
通常はインスリンの働きによって一定範囲内に保たれている。
- インスリン：膵臓のβ細胞というところから分泌され、血糖を下げる働きのあるホルモン。  
また、血液中の余分な糖を脂肪に合成する働きがあり、過剰に分泌されると肥満を招く。  
糖尿病と判定された方、境界型の方はインスリンの量が不足したり、効きが悪くなったりしています。

### ① 食べる順番を変える

まずは野菜から **野菜→おかず→炭水化物（ご飯やパン、麺類など）** の順番で食べる。

なぜ野菜から？



- ★ 血糖値が急上昇しない。
- ★ コレステロールの吸収を抑制⇒コレステロールを下げると考えられている。  
(食物繊維がクッションとなって、吸収を穏やかにするため)
- ★ インスリンの分泌が抑えられる。  
(血糖を上げやすい炭水化物を最後に食べるため)
- ★ 食べ過ぎを防止する。  
(しっかり野菜を食べることで、主食を食べる頃には空腹感が  
落ち着いて、主食の量を抑えることができる)



### ② しっかりゆっくり噛む

一口に30回を目安にしてみましょう。難しい方は、普段食べている回数にプラス5回多く噛むことを意識してみましょう。よく噛むことがいいことはNo20で紹介しています。是非ご覧ください。

以上2点、早速実行してみてはどうでしょうか？すぐに結果は出ないかもしれませんが、気長に続けることが大切です。

**注意点** 揚げ物・アルコール・間食などは控え、夕食は就寝2~3時間前までに済ませましょう。

年末年始、食べるが多くなる時期ですので食べ過ぎには十分お気をつけ下さい。



水の都記念病院では入院患者様・外来患者様を対象に栄養指導、また特定保健指導を行っています。

興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。2011年12月水の都記念病院臨床栄養部

参考文献：栄養日本、監修：田嶋尚子先生（東京慈恵会医科大学糖尿病・代謝・内分泌内科 教授）

梶山静夫著書（食べる順番変えるだけダイエット）