



栄養だより 第4号

春江病院 健康経営プロジェクト委員会 2019.10



ベジファーストの効果

-  ①食物繊維の働きにより、食後の血糖値の上昇を緩やかにし、糖尿病を予防します。
-  ②野菜からゆっくりよく噛んで食べることで、満腹感が得られやすくなり、食べすぎを防ぐことができます。
-  ③食物繊維がコレステロールの吸収を抑え体外に出す働きをし、脂質異常症を予防します。

急激な血糖値の上昇はなぜいけないの？

急激に血糖値が上昇すると下げようとするためにインスリンが過剰に分泌され、以下のようなことが起こります。

- ①太りやすく、痩せにくくなる
- ②ぼーっとして集中力が低下する
- ③イライラする
- ④無気力になる
- ⑤めまいがおこる

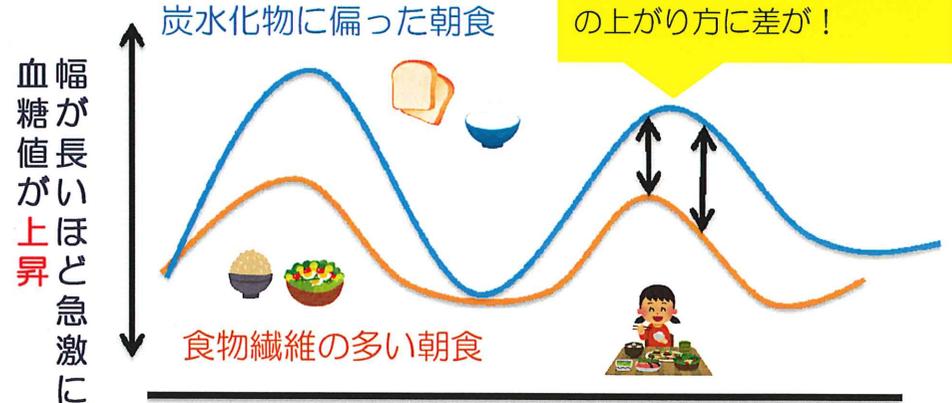


インスリンは脂肪を合成する酵素の働きを助け、分解する酵素の働きを抑制します。また、大量に分泌されたインスリンによって起きた低血糖状態が仕事の効率を悪化させる原因に。

セカンドミール効果とは？

セカンドミール効果とは、最初にとる食事（ファーストミール）が、次にとった食事（セカンドミール）の後の血糖値にも影響をおよぼすことをいいます。

同じ昼食を食べた場合でも朝食の内容によって血糖値の上がり方に差が！



このグラフは炭水化物に偏った朝食と食物繊維の多い朝食を摂取した場合の血糖値の経過です。昼食は同じものを食べていますが、食物繊維の多い朝食を摂った方が血糖値の上昇が緩やかなのが分かりますね。

食物繊維の多い野菜、海藻、きのこ類をぜひ朝食に取り入れてみましょう♪

栄養クイズ！！

- Q** この中で一番カリウムの多い食品は何でしょう？
 ①バナナ ②じゃが芋 ③キウイ ④キャベツ

※答えは次回の健康だよりに！