

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

ベジタブルファーストって何？

ファーストのつく言葉は政治やニュースの中だけではありません。食事を摂るときに大切な「ベジタブル（野菜）ファースト」について今回はお伝えします。なぜ食事で野菜を最初に食べると良いのでしょうか？野菜に含まれる食物繊維が血糖値の急上昇を抑える働きをすることが答へのカギとなります。

意外と知られていない、食物繊維の効果と効果的な摂り方について説明いたします。



## 食物繊維の効果！

食物繊維は、人の消化酵素では消化されにくい成分で、次の効果があります。

- 1 便秘解消
- 2 腸内環境の正常化
- 3 肥満の予防
- 4 高血圧の予防
- 5 コレステロールを下げる
- 6 糖尿病の予防

**食物繊維は、消化が遅いため、食後血糖値の急上昇を抑えたり、腹持ちを良くしたりと、肥満予防は欠かせない栄養素です。**

また、塩分の吸収を抑えコレステロールや老廃物を吸着して排出するので、疾病の予防にも役立ちます。しかし、日本人ではどの世代でも食物繊維が不足しており、積極的に食物繊維を摂取することが課題です。



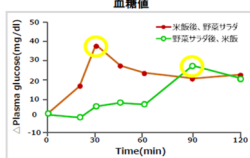
## どうして血糖値の急上昇を抑えるの？

炭水化物（米飯）などの糖質を摂ると血糖値が急上昇し、インスリンというホルモンが分泌します。インスリンの働きで、血糖は吸収されますが、急激に細胞に取り込まれた血糖は脂肪へと変化します。血糖値の上り方が急激であるほど糖分を脂肪に変えようという働きは活発化し、肥満や糖尿病につながります。

食物繊維は、食物の移動速度を緩やかにし、糖質の吸収を穏やかにします。

この作用により血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

野菜を先に食べた場合○とご飯を先に食べた場合●の血糖値の変化グラフ



## 食物繊維の多い食品ランキング

野菜だけではなく、様々な食品に食物繊維が含まれます。食物繊維の多い食品をランキングでご紹介します。

※ランキングの数値は、すべて食品100gあたりの量です。

食物繊維の多い食品	含有量 (g)
第1位 きくらげ	57.4g
第2位 干しひじき	43.3g
第3位 切り干し大根	20.7g
第4位 おから	11.5g
第5位 アーモンド	10.4g
第6位 甘栗	7g
第7位 ごぼう	5.7g
第8位 枝豆	5.4g
第9位 アボカド	5.3g
第10位 ライ麦パン	5.2g

## 参考 1日に摂りたい野菜の量 (350g/日)



350gの野菜には、食物繊維が15~20g含まれると考えられています。

## 1食に摂りたい野菜の量 (120g/日)



同じ量でも加熱すると「かた」が減り、食べやすくなります。

## ランキング番外編 (海藻)

海藻は、水溶性・不溶性の分析が難しく文科省発表の分析結果にも記載がされていません。はっきりとした数値はわかりませんが海藻には「低分子化アルギン酸ナトリウム」という水溶性食物繊維がたっぷり含まれていることがわかっています。海藻から抽出した低分子化アルギン酸ナトリウム（水溶性食物繊維）はサプリメントとしても製品化され「コレステロールの吸収を抑える働きがある」としてトクホ認定を受けている商品もあちらです。また、海藻は時間が経つとドロドロと溶けていくことから繊維総量の内のかなりの割合が水溶性食物繊維と考えられます。

## 海藻の食物繊維量

海藻の食物繊維量	含有量 (g)
・甘藷	47.3g
・あおのり	35.2g
・わかめ	32.7g
・あおさ	29.1g
・昆布	27.1g



医療法人社団進興会

## せんだい総合健診クリニック

住所 千980-0811  
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1  
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

- ① 食事の最初に食べる  
1 野菜 2 お肉 3 主食の順で
- ② 加熱する  
カサを減らし効率よく
- ③ 主食も工夫する  
毎日食べるお米を玄米や押麦などに変えてみましょう。玄米の食物繊維は、白米の約6倍。パンなら、ライ麦や全粒粉などの茶色系パンがおすすめです。
- ④ 和食中心のお惣菜にする  
ひじきや切り干し大根の煮物、きんぴらごぼうなど、和食の料理には食物繊維を多く含む食材が使われます。積極的に毎日の食事に取り入れましょう。



## 食物繊維の効果的な摂り方は？

食物繊維の摂取目標量は男性19g以上、女性17g以上です。一日量をクリアするには、野菜・果物を意識して取り入れることが必要です。次の4つのポイントを押さえましょう。

食事の順番を変えるだけでより健康になり、またダイエット効果もあるということがわかってきました。「何を、どれだけ」から「いつ、何を食べるか」がキーワードです。

つついづいご飯から食べがちですが、空腹時にご飯から食べると急激に血糖値があがり、大量のインスリンが分泌されます。しかし、野菜を最初に食べると食物繊維が糖の吸収を遅らせ、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。食べる内容は同じでも、食べる順番をかえることで、太りにくいカラダを手に入れられます。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

ベジタブルファーストで！