

健康レシピ

食物繊維を最初に食べる効果

食事では食べる量だけでなく、食べる順番によっても健康リスクが変わってくる

同じ食事内容でも、食べる順番によって健康リスクが大きく変わります。

空腹の状態では糖質を多く含む白米やパンなどを最初に食べると、食後血糖値が急上昇しやすくなり肥満や動脈硬化のリスクが高まります。このため糖質を含む食品はできるだけ後に食べることを(カーボラスト)を意識しましょう

特に**食物繊維を最初に食べる**ことの効果は大きいです。海藻類などに多く含まれる水溶性食物繊維は、胃や腸で消化物内の糖質を吸着して消化吸収を遅らせるため、食後の血糖値の上昇は緩やかになります。

野菜やキノコ類、納豆などに多く含まれる不溶性食物繊維は、水分を吸収して消化物を膨張させます。

膨張した消化物が腸壁を伸展させるとその刺激が神経伝達により脳の視床下部にある摂食中枢へ伝えられ、食欲が抑制されます。つまり満腹感を早めに得ることができるため、食べすぎを防ぎ食事量を減らすことにつながります。

タンパク質・脂質の摂取効果

食後の血糖値上昇を緩やかにする効果はタンパク質や脂質にもあります。

これらは小腸下部から GLP-1 などの消化管ホルモンの分泌を促進します。GLP-1 はインスリンの分泌を促進するほか、胃の蠕動運動を抑え消化物の移動を遅延させるため、食後の血糖値上昇を緩やかにします。

副菜(食物繊維源)とともに、主菜(タンパク質・脂質源)も先に食べることで健康リスクの軽減効果は高くなります。

食物繊維を摂りやすい主な食品

司食部 100g あたりの食物繊維の含有量。

食品	エネルギー	炭水化物	糖質 (単糖当量)	不溶性 食物繊維	水溶性 食物繊維	食物繊維 総量
納豆	190kcal	12.1g	0.3g	4.4g	2.3g	6.7g
ごぼう(茹で)	50kcal	13.7g	0.9g	3.4g	2.7g	6.1g
ほうれん草(茹で)	23kcal	4.0g	0.4g	3.0g	0.6g	3.6g
ブロッコリー(茹で)	30kcal	5.2g	1.3g	3.3g	1.0g	4.3g
オクラ(茹で)	29kcal	7.6g	2.1g	3.6g	1.6g	5.2g
らっきょう(酢漬)	117kcal	29.4g	0	1.5g	1.3g	2.9g



水溶性食物繊維を摂りやすい主な海藻類

司食部 100g あたりの食物繊維の含有量。

食品	エネルギー	炭水化物	糖質 (単糖当量)	水分量	食物繊維 総量
ひじき(茹で)	11kcal	3.4g	0	94.5g	3.7g
めかぶ	14kcal	3.4g	0	94.2g	3.4g
もずく	4kcal	1.4g	-	97.7g	1.4g
焼き海苔	297kcal	44.3g	1.9g	2.3g	36.0g
ワカメ(乾燥)	164kcal	41.3g	-	12.7g	32.7g

