



公開医療講座『かわら版』Vol.32

食べる順番について

皆さんこんにちは。本格的に冬となり、身体が冷え込む季節になりましたね。

突然ですが、皆さんはご飯を食べる際に、口に入る順番を意識したことはありますか？

今回は、**血糖値の急上昇を防げる**食事の摂り方についてご紹介していきたいと思います！

簡単なクイズを出しますので、ぜひ考えてみてください！

問題

どの順番で食べると血糖値の急上昇を抑えられるでしょうか？



メニュー

- ・ご飯
- ・なめこの味噌汁
- ・唐揚げ
- ・ほうれん草のお浸し
- ・しば漬け

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

※答え合わせは裏面へ

予想

今月は栄養士の田原が担当いたしました！



4月に入職しました、田原と申します。
好きな食べ物は、まぐろの大トロと山盛りの白米です。
なんでも美味しく食べることが特技です。

【新任医師の御挨拶】

内科医師

かわむら まさのり

川村 政典

(日本循環器学会認定循環器専門医)
(日本内科学会認定内科医)



2022年12月1日より入職させていただきました。4年前に非常勤医師としてペースメーカー外来を担当させていただいていたので患者様、職員にも面識のある方もいらっしゃると思いますが改めてよろしくお願いします。私は元は函館生まれで幼少期に札幌に引っ越しましたが、若いころの研修や旅行等にて何度も函館を訪れており大好きな街となっております。せっかくの道南勤務ですのでせたな町や函館市の美味しいものをまた食べ歩きたいと思っています。仕事の方は心臓病(不整脈や虚血性心疾患、心不全など)の方を中心に診察しております。お心当たりの方はどうぞ受診してください。

今月のひとさら～心も身体もほっこり～

栄養士:田原 史夕

皆さん、豆乳を使用した味噌汁を食べたことはありますか？

普段の味噌汁とはひと味違ったものを試してみませんか!!

豆乳は牛乳と比較すると低エネルギー、低脂質であるためダイエットにも重宝されている食品です。ビタミンCと一緒に摂取することで鉄分の吸収がよくなります!だしをコツメに変えて洋風になり、美味しいですよ!

(1人前)

- ・無調整豆乳 120ml
- ・水 150ml
- ・和風顆粒だし 小さじ1/2
- ・生姜 3cm
- ・ニンニクチューブ 3cm
- ・味噌 大さじ1/2
- ・豚バラ肉 2枚(50g)
- ・ブロッコリー(生)1/4房
冷凍の場合は5個
- ・玉葱 1/4個
- ・人参 1/4個
- ・しめじ 1/4房

豆乳スープ

<作り方>

- ①人参は皮を剥きいちょう切りにする。
- ②しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ③玉葱はくし切り、豚バラは一口大に切る。
- ④ブロッコリーは下茹でておく。
- ⑤鍋にニンニク、生姜を入れ豚バラ、しめじ、玉葱、人参を炒める。
- ⑥水と①を入れ、人参が柔らかくなったらブロッコリーを加え沸騰させずに煮る。
- ⑦食材が柔らかくなったら、だしと豆乳、味噌を溶きながら加えて弱火で加熱し完成。

食べる順番について 〈解説編〉



IMSグループ道南ロイヤル病院
医療公開講座『かわら版』vol.32

正解は...①なめこの味噌汁 ②しば漬け ③ほうれん草のお浸し ④から揚げ ⑤ご飯 の順でした！

皆さんの予想はいかがでしたか？

なぜ味噌汁を一番最初に飲むと良いのでしょうか？

味噌は血糖値の上昇を抑えてくれる効果が期待できるんです！

味噌汁・スープ類から先に食べ始めて...



- 汁物の温かさで胃が活性化する
- 野菜やきのこなど、具材がたっぷりとれるため、満足感を得られる
- 食べすぎの防止に繋がる
- 早食いを予防できる

どうしてご飯を一番最初に吃るのは良くないの？

血糖値が急上昇する理由には、消化・吸収のスピードが関係してきます。

消化・吸収のスピードはジュースや缶コーヒーなどの液体の「糖」が一番早く、炭水化物→たんぱく質→食物繊維の順と言われています。この順番を逆にするとあら不思議！血糖値の上昇が緩やかになるのです！



食物繊維・たんぱく質・炭水化物、聞いたことはあるけど具体的にはどんなものがあるの？

①食物繊維



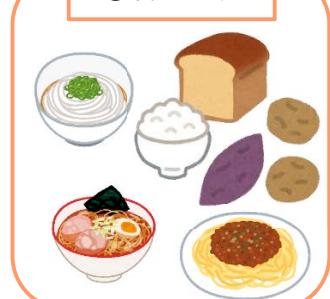
海藻・きのこ・野菜といった副菜(小鉢・汁物)になるもの

②たんぱく質



肉・魚・豆腐といった主菜(メインのおかず)になるもの

③炭水化物



パン・麺・ご飯といった主食になるもの

実は食物繊維も炭水化物のうちに含まれるので、ご飯などは「糖質」と呼ばれ体内で消化・吸収された後、身体を動かすエネルギー源となります。一方、「食物繊維」は体内で消化・吸収されにくくエネルギー源にもなりにくいため、一番最初に口に入れても血糖値に与える影響は少ないのです！
また、早食いや食べすぎも血糖値の急上昇と深い関係があるため
食事は「15分以上かけてゆっくり・よく噛んで食べる」ことが大切です！



ちょこっとメモ

ラーメンやうどんなどを吃るときは、野菜や卵などをトッピングしたり、付け合わせにサラダや小鉢を追加してみましょう。麺類のスープには塩分が多く含まれているため、飲みすぎには注意が必要です。
外食やお弁当などを購入する際も、ぜひ意識して食べてみてくださいね！
また、自炊する場合でも「塩分を控えてください」と言われたことがある方は、減塩だし・減塩味噌
減塩醤油を使用すると料理の幅が広がるかと思います。



豆知識

冬の「ツルツル路面」の歩き方

雪が積もって暖かくなると雪が溶け、次の日に道路がツルツルになることがあります。
今回はツルツル路面でも転びにくい歩き方を紹介します。



①足は小さく出す

②踵ではなく足の裏全体をつける



ペンギンの様にチョコチョコ歩きをしてみましょう。

作成者
リハビリ科
理学療法士 小澤
理学療法士 佐藤