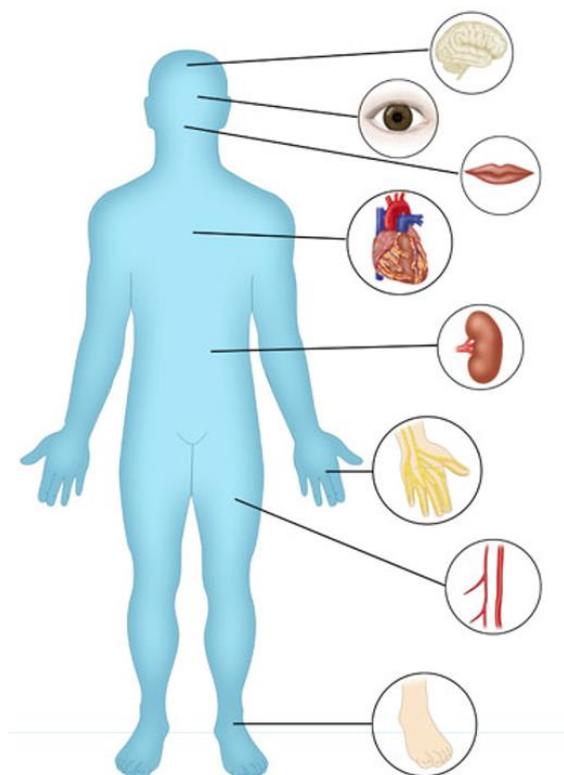


糖尿病患者における食べ順ダイエットについて

食後高血糖は、空腹時血糖以上に糖尿病の血管合併症と関連することが知られています。



食後高血糖を避けるための食事法として広く知られるものには、糖質制限食と食べ順ダイエットがあります。特に食べ順ダイエットは、ベジ・ファースト（野菜を最初に食べるの意）の名で多くの人に知られ、日本糖尿病協会も推奨しています。



とくに高齢者の場合、野菜を先に食べるとそれだけで満腹となってしまう、肝腎の肉や魚を食べられなくなってしまうがち。そこで、肉や魚を先に食べ、次に野菜、最後に炭水化物を食べるようすることは、食後血糖上昇を抑制しつつ、蛋白質の摂取量を高め、寝たきりにならないように骨格筋を保持する効果があると報告されています。

