

糖質は血糖値の急上昇を防ぐ 「ベジファースト」で帳消しにする

①食物繊維 野菜、豆類、きのこ類、海藻類、コンニャクなど



②タンパク質 肉や魚



③糖質 ご飯、パン、お菓子などの甘いもの



健康寿命を延ばす帳消しメソッド
帳消し 9
糖質は「ベジファースト」で低GI値化する！

白いご飯や食パンなどの高GI値の食品が太りやすく糖尿病を招きやすいとしても、玄米や全粒粉のパンには好き嫌いがあります。好きでも毎食食べるのは大変ですし、外食などでは食べたくても食べられないことがあります。そんな時は食べ方にひと工夫しましょう。

ここで重要なのが「ベジファースト」です。すなわち、野菜、キノコ類、海藻類のような食物繊維が多い植物性食品から先に食べます。食物繊維の働きで消化吸収がゆっくり進むので、高GI値の食品も低GI値化されて血糖値が上がりにくく、太りにくくなるのです。そして、次に肉や魚などのタンパク質を摂りましょう。

野菜やキノコ類などが摂れないときに便利なのが、トコロテンです。トコロテンは、テングサやオゴノリなどの海藻類から作られる食品です。その98%は水分ですが、残りの成分はアガロースという多糖類で、分解され

ことから、「心の栄養」といわれることもあります。現代人の多くはストレスに悩まされているので、たまには心の栄養を摂って、リラックスすることも大切だと私は思います。しかし、甘い物は糖質以外のビタミンやミネラルなどの栄養素をあまり含んでいないため、栄養学の世界では「エンブテイ・カロリー」と呼ばれています。エンブテイ(emptly)は「中身が空」のことで、カロリーがないのではなく、

太らない・病気にならない “帳消し”メソッド—Vol.5

我慢や努力を強いることなく、私たちが健康にしてくれる方法はないのだろうか？
そのような考えから生まれたのが「帳消しメソッド」です。
身体に良くないといわれているもの、ちょっとした工夫で「帳消し」にできる、医学的に正しい理論に基づいた方法をお教えします。

文 高橋 弘 text by Hiroshi Takahashi

くいことから食物繊維に分類されています。アガロースは食べてもほとんどカロリーになりません。

水分とカロリーにならないアガロースからできているトコロテンはダイエットの味方になってくれるだけでなく、それ以上の機能性を秘めています。アガロースが糖質の吸収を遅らせて血糖値の上昇を防いでくれるのです。

アガロースを作っている分子はメッシュ状の構造をしています。まるでザルですくうように、食べた糖質を分子

「栄養がないカロリー」という意味です。私はこれを「ゾンビカロリー」とも呼んでいます。

食事を終えてしばらくすると、インスリンの働きによって血糖値が下がってきます。すると体が活動するためのエネルギーをまかなうために、脂肪細胞の中性脂肪(体脂肪)が分解されて消費されます。やせたい人は食間を6時間あけて、その間に間食をしないでください。お腹が空いてきたら、体内で体脂肪が分解されているサインだと思ってください。

お腹が空いたからといって、チョコレートやアイスクリームなどのスイーツを食べると血糖値が急激に上がります。スイーツは砂糖たっぷり高GI値の食品だからです。

血糖値が上がるとインスリンが分泌されますが、インスリンには血糖値を下げる以外にも、体脂肪の分解をストップさせてしまう働きもあるので、空腹でスイーツを食べると肥満から逃れられなくなるのです。ちなみに、私は小腹が空いたときには、ナチュラル・ミネラルウォーターを飲むようにしています。

甘いものを食べるなら、間食を避け、食事の最後に食べるデザートにしてください。野菜などの食物繊維を含む食

のメッシュで絡め取ってくれるため、糖質の消化吸収が大幅にスローダウンし、血糖値が上がりにくくなるというわけです。

トコロテンはスーパーなどでも容易に手に入ります。白いご飯を詰めたコンビニ弁当を食べるときは、先にトコロテンを食べておくと低GI値化できますから、太りにくくなるのです。ちなみにトコロテンを乾燥させたものが寒天です。中身は同じものですが、寒天にもトコロテンと同じで低GI値化による「帳消し効果」があります。粉寒天や棒寒天は料理にも手軽に使えて重宝します。

子ども達だけではなく、大人も甘いものを食べると幸せな気分になります。

帳消し 10
甘いものは食後に食べて帳消しにする

甘いものに含まれている砂糖などの糖質は脳の貴重な栄養源ですから、脳が元気になる、幸せな気分につながるのです。甘いものは幸せな気分にしてくれる

事をしてからスイーツを食べると、血糖値が急激には上がらないので、インスリンの甘い罠に陥らなくて済みます。懐石料理でもフランス料理のフルコースでも最後に甘いものを出しますが、これは理にかなったことなのです。

「好きなものを食べても太らない病気にならない帳消しメソッド」
日本実業出版社刊

Profile

医学博士。麻布医院院長。ハーバード大学医学部内科元准教授。
1951年、埼玉県生まれ。1977年、東京慈恵医科大学卒業後、同大学大学院博士課程(内科学専攻)に進学、同附属病院で臨床研修。1985年、ハーバード大学医学部留学。同大学付属マサチューセッツ総合病院にて、フェロー、助手、助教授を経てハーバード大学医学部内科准教授、慈恵医科大学教授となる。2008年、医療法人ヴェリタス・メディカル・パートナーズ理事長、2009年、麻布医院院長に就任。専門は、がんと肝炎の治療。日本肝臓学会肝臓専門医、日本消化器病学会専門医、日本内科学会認定内科医。米国消化器病医師会フェロー、米国癌学会正会員。

