

～「カーボラスト」をご存知ですか？～

野菜を先に食べる、「ベジタブルファースト」はよく知られていますね。米飯の前に野菜・きのこ・海藻を食べると、それらに含まれる食物繊維が小腸からの糖や脂質の吸収を抑制して血糖値の急な上昇を防ぎます。

では、「ベジファースト」以上に、血糖値の急上昇を防ぐ食べ方として、最近注目されている食べ方があるのはご存知ですか？

それは、「カーボラスト」と言われる食べ方です。「カーボ」とは、ごはん、パン、うどん、そば、パスタ、ラーメン、イモ類、トウモロコシ、スイーツ、果物などです。要は、野菜から食べ始め、メインディッシュ（肉、魚、卵、豆、納豆など）、そのあとに炭水化物（カーボ）を食べるという順序、すなわちカーボラストが、血糖値の急激なアップダウンを防ぐ食べ方なのです。太りにくい食べ方ですので、「食べる順番ダイエット」とも言われます。

ただ、おかずをきっちり食べ終わった後に、おかずなしで白いご飯を食べるというのは極端です。炭水化物を始めに食べるのではなく、途中から食べていきましょう！というようにとらえていただければと思います。

血糖コントロールを改善し、合併症を予防するためには、HbA1cだけでなく食後の高血糖を抑えることも重要となります。急激に血糖値を上げる食べ方は、臓器に負担をかけ、肥満につながります。最初に野菜を食べて、そのあとに魚料理や肉料理を食べ、最後に米飯や果物を食べれば、食後の血糖上昇をより効率的に抑制できると言われています。

みなさんの食事でぜひ実践してみてくださいね！

まとめ、食べ順は**①野菜②主菜③主食**と覚えてください

1



2



3



文責 管理栄養士 河村 糖尿病専門医 高部