

セカンドミール効果って？

皆さん、野菜を最初に食べる「ベジファースト」は実践されていますか？野菜から食べることによって、糖質の吸収が穏やかになる、余分なコレステロールを排泄する等、健康効果が期待できます。

今回は、それに加えて「セカンドミール効果」をご紹介します。これは、朝食(その日最初に摂る食事)が次の食後の血糖値を抑える効果があるという理論で、1982年にトロント大学のジェンキンス博士によって発表されました。さらに食物繊維の多い食事にその効果が強いことが示唆されています。

セカンドミール効果の仕組み

通常、食事をして血液中にブドウ糖が増えると、血糖値が上がり、それに反応して膵臓から大量のインスリンが分泌されます。インスリンが血液中の糖を肝臓や筋肉の細胞に取り込むことによって、血糖値が下がります。

朝食で食物繊維の多い食品を摂ると、食物繊維が胃と腸に作用して朝食後の血糖値を上がりにくくします。さらに体内で、食物繊維をエサにした腸内細菌が短鎖脂肪酸を作り、小腸にある細胞からGLP-1という消化管ホルモンを分泌します。このGLP-1が、昼食後、血糖値が上がる前に先回りしてインスリンを分泌させ、血糖値の上昇を抑えるのです。



食物繊維を摂りましょう！

食物繊維には、水に溶けない不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維がありますが、特にセカンドミール効果を期待するならたくさん摂りたいのは水溶性食物繊維です。粘度の高い水溶性食物繊維は、胃から食物が移動する速さと小腸での糖質の消化の速さを遅らせてくれるため、糖質の吸収が穏やかになるのです。



いつもの朝食にちょっとだけ工夫を！

残念ながら、パンとコーヒーだけ、ごはんとお茶だけ、という食事では、食物繊維が少ないためセカンドミール効果はあまり期待できません。

しかし、パンは全粒粉のものを選び、精白米は大麦や発芽玄米を混ぜる、大豆製品や野菜、海藻を朝食のおかずに取り入れるなど少しの工夫で食物繊維は多く摂取できます。

皆さんも、セカンドミール効果のある食品を取り入れた食事作りをしてみたいはいかがでしょうか？

上手に血糖値をコントロールして、健康的な生活を送りましょう！



糖尿病専門医 高部
文責 管理栄養士 河村