

野菜ジュースは野菜の代わりになる？

残念ながら、**糖尿病の患者さんにとっては野菜の代わりにはならない**、と考えられています。

野菜を食べる効果としては

- ① ビタミンやミネラルが体の調子を整えてくれる
- ② 食物繊維が血糖値上昇を抑制したり、血液中のコレステロールの濃度を低下させる

糖尿病患者さんにとって特にうれしい効果は②ですが、**野菜ジュースには②の効果がほとんど期待できないのです**。食事の最初に食物繊維の豊富な野菜を食べることで、血糖値の急上昇を防いでくれる食事法（ベジタブルファースト）はよく知られています。（図1）

ここで重要な役割を果たしてくれるのが食物繊維！ところが野菜ジュースは肝心な食物繊維は少なく（0～2.5g/200 ml）、逆に血糖値を上昇させる糖質は多め（13～20g/200 ml）です。

例えるなら**コンビニのおにぎり半分と同じくらいの糖質量**を含み、さらに**吸収速度が速い液体（ジュース）のため、血糖値が急激に上がりやすい**とされています。

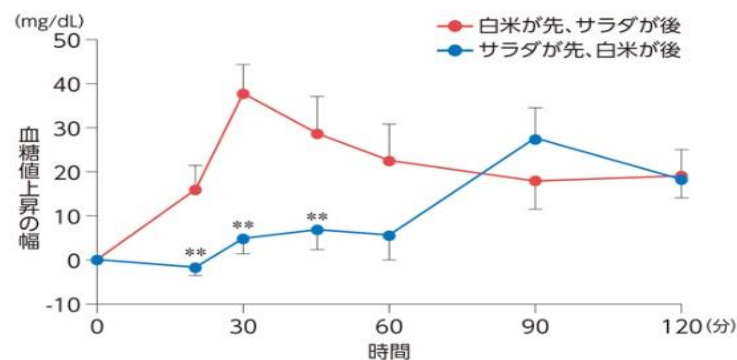


野菜はジュースではなく丸ごと食べることがお勧め！しっかり噛んで食べることで満腹感を得られ、過食を防ぐ効果も期待できます。

とは言っても、手軽にとれる野菜ジュースは魅力的。忙しい時、どうしても時には、**栄養表示を見て糖質の少ないもの**を選んでみましょう。

（果汁の入っていないものは比較的糖質は少なめです。中には200 ml中3g程度の低糖質の商品もあります。）

図1 高血糖を防ぐベジタブルファーストの効果



（出典：金本郁男他. 糖尿病. 2010;53(2):96-101.）

文責 管理栄養士 廣瀬 糖尿病専門医 高部