



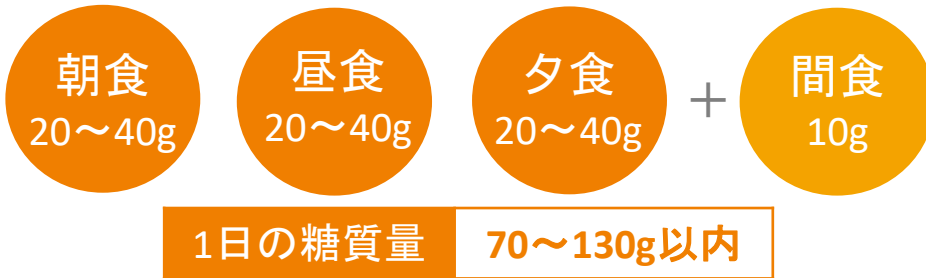
～ロカボについて知ろう～

近年、ダイエットや糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防・改善のために糖質制限が注目されています。糖質制限を行うには正しい知識が必要です。今回は糖質制限のひとつである「ロカボ」について紹介します。

ロカボとは？



極端な糖質抜きでなく、おいしく楽しく適正糖質を取ること無理なく取り入れられることが基本です。カロリー制限では「どれを食べてもいい、でも全部減らしなさい」という考え方でした。ロカボでは「どれを食べてもいい、でも工夫をしなさい」と考えるのです。血糖は毎食ごとに上がるので、毎食意識する必要があります。血糖の上下動が大きいほど血管を傷めたり、認知機能を低下させるなどの作用があります。



ロカボの効果

- ・ 体重の改善
- ・ 血糖値の改善
- ・ 高脂血症の改善
- ・ 血圧の改善

2008年に報告されたDIRECT試験では、善玉コレステロール上昇、悪玉コレステロールと中性脂肪の低下、血糖値とHbA1cの低下が確認されています。また、太っていてかつ、血圧が高い方では血圧が下がったということも報告されています。

食後の血糖値を上げない食べ方のポイント

◎おかずはしっかり食べる

食後の血糖値を上げる栄養素は主に糖質（炭水化物）です。一方、たんぱく質や脂質と一緒に食べることにより糖質摂取に伴う血糖上昇にブレーキがかかります。肉、魚、大豆製品、たまごのいずれか一つはメインにしましょう。また、食物繊維は血糖上昇を抑制する働きがあるので、野菜やきのこ、海藻などの副菜もつけるようにしましょう。

◎塩分の摂りすぎに注意

糖質摂取と塩分摂取の相関関係をみると正の相関であり、「お漬物があったらご飯が欲しいし、塩辛があったらご飯が欲しい。ご飯があったら味噌汁が欲しくなる」というように、片方が増えたらもう片方も増えやすくなります。

◎食べる順番はカーボラスト

「米→野菜」より「野菜→米」という順番で食べる方が、血糖値が上がりにくいという論文があります。別の論文では、「肉→米」「魚→米」「米→肉」の順番だと「米→肉」という順番の食べ方が一番血糖値が上がりやすいという結果が出ています。また別の論文では、「ミート&ベジタブル」というワンプレートと「パン」の順番では、「ミート&ベジタブル」を先に食べたほうが血糖値が上がりにくいという結果となっています。

（野菜と肉・魚の順番についてはまだ検討した論文がないという状況です。）

