

## 内科

### 食事をとる順番と血糖値

食事をとると血糖値が上昇します。健康者ではインスリンの働きで血糖値が適正に保たれるように調節されます。インスリン分泌は、食後に上部小腸から分泌されるGIPと、下部小腸および結腸からのGLP-1という名前の、インクレチンと呼ばれるホルモンの作用によって増加します。米飯より野菜を先に食べることで、食

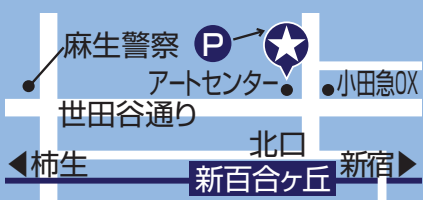
物が胃から排出される時間が延長したりするなどの理由で、血糖値の上昇が緩やかになることは知られてきましたが、魚や肉などのタンパク質の摂取でもインクレチン分泌が高まることにより、糖質を先に食べるよりも血糖値の上昇を抑えることが分かっています。また、魚と肉ではGLP-1の分泌は同様に起こりますが、肉の摂取の方が、脂肪の蓄積の増加をもたらすGIPの分泌がより多量に起こるため、魚より肉を多くとる人の方が、長期的には肥満となりやすいことが説明できます。



福本 学

■ 内科

新百合山手福本内科



☎044-955-8877  
麻生区万福寺6-7-2  
メディカルモリノビル2F  
<http://www.fukumotonaika.jp/>