

内科

セカンドミール効果について

セカンドミール効果という表現があります。これは、最初に食べた食事が次に食べた食事の血糖値上昇を抑える効果のことです。食物繊維が豊富な食品をとることで、次に食べる食事による血糖値の上昇を緩やかにします。この効果により、インスリンの過剰な分泌が抑制され、その結果、肥満や糖尿病のリスクを高め

る要因となる血中遊離脂肪酸の過剰な生成や、脂肪の蓄積が抑えられます。

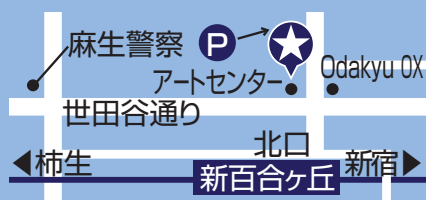
昼食の4時間後にビスケットと大麦の葉成分の飲料を飲み、その4時間後に夕食を食べた場合の血糖値は、昼食後何も食べずに8時間後に夕食をとった場合よりも低くなることを示した実験があります。また夕食にG-I値（食後

血糖の上昇度を示す指数、血糖が上昇しやすい食品ほど高い）の低い食事をとることが、翌日の朝食後の血糖上昇を抑える効果があることも分かっています。



■ 内科
新百合山手福本内科

福本 学



☎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/>