



## 食べて糖尿病大改善！ 医師も驚がく最新ワザ

2015年06月10日放送



### 今回の番組について

これまで、テーマとして10回もとりあげてきた、**糖尿病**。その対策にまた、新たな情報を付け加えることができました。それはなんと、今までの常識、「運動・薬・食事制限」とはまったく別の、「**食べて改善**」です！

そのカギは、私たちのおなかの中にある、腸内細菌でした。実は、最新の研究で、**腸内細菌**の中に、**糖尿病を改善させるすごいパワー**を持ったものがあることがわかってきたんです。ですから、その「糖尿病をブロックする腸内細菌」に元気になってもらい、**血糖値が下がりやすい体質**を手に入れちゃおうというワケ。

そのコツは、なんと、**一品加える**という新ワザ！血糖値を下げる働きがある腸内細菌は、**水溶性食物繊維**をエサにしています。ですから、毎日の食事に、そのエサを一品加えてあげると、腸内細菌が元気になるんです。そうすれば、腸にある「インスリンを出せ」とすい臓に指令を送るスイッチが増えるというスゴイお話。水溶性食物繊維を含む食べ物は、お役立ち情報で。

また、せっかく増やしたスイッチを、効率よく押すために実践したいのが、食べる順番です。魚がこのスイッチを押すと、インスリンを出せ、という指令をたくさん送ることがわかってきました。しかし、残念なことに、糖質が最初にこのスイッチに触れると、せっかくの魚のパワーが激減。ですから、ごはんよりも**先に、魚を食べる**ことが大切です。血糖値が気になる人は、これからの食事は、まず野菜で腸内細菌にエサやり、それから魚でスイッチを力強く押し、それからシメにごはん、ということをご心がけましょう。そうすれば、**自然に糖質の量も減らせる**ようになります。



## 今回のお役立ち情報

---

## インスリンを出させる腸のスイッチや指令とは

腸のスイッチとは、食べ物が触れるとすい臓に「インスリンを出せ！」という指令を出し、血糖値が上がる前から素早くインスリンを出させて血糖値の上昇を抑える仕組みのことを模式的に表しています。また、このとき腸が出している指令とは「インクレチン」と呼ばれる腸のホルモンのことです。インクレチンは、腸が食事を吸収する時に腸から分泌されて、すい臓のβ細胞に働きかけてインスリンの蓄積・分泌を促進させる働きがあります。この仕組みは私たちの体に元々備わっており、減量手術や腸内細菌の影響でより強く働くことがわかっています。

## 血糖値を下げる腸内細菌を増やす食品について

腸内細菌は「水溶性食物繊維」を食べて増えていきます。水溶性食物繊維が多くふくまれる食品は、ゴボウやたまねぎなどの根菜類、キノコ類、ひじきやわかめなどの海藻類、納豆やオクラなどねばねばする食品です。他にも、白米を大麦入り玄米ごはんや五穀米に換えるなどでも十分な水溶性食物繊維をとることができます。ただ、根菜類の中でジャガイモなどのイモ類には糖質が多く含まれるため、注意が必要です。また、ヨーグルトについては、ヨーグルトに含まれている乳酸菌などの菌や、菌が作った栄養素によって腸内環境が整い、結果的に血糖値を下げる菌が繁殖しやすい環境になるため、いいものです。ただ、脂肪分や糖分が多く含まれるものもありますので、食べる際はなるべく脂肪分や糖分が少ない物を選ぶ事をオススメします。

※注意！今回紹介した腸内細菌を増やして体質を変えていく方法は、時間がかかります。そのため、野菜を食べたらすぐに薬や治療をやめられる、ということではありません。今行っている治療は絶対にやめないでください。

## 野菜と魚を食べる順番について

魚は「腸のスイッチを効率よく押す食材」ということで、糖質より先に食べるとインクレチンがたくさん分泌されることがわかりました。ですので、食べる順番は、まず野菜を食べてから、その後魚などのたんぱく質を食べる、食べる場合は最後に炭水化物という順番が推奨されています。



許可なく転載することを禁じます。