

血糖値を上げにくくする食事の摂り方 ～セカンドミール効果～

食事を摂ると血糖値が上がりますが、血糖値が上がりやすくなると太りやすくなり、糖尿病など生活習慣病にかかりやすくなります。食後の血糖値を上げにくくするためには食事内容が重要であることは昔から言われていますが、近年では食事の摂り方も食後の血糖値に大きく影響することが分かっています。そこで、食後の血糖値を上げにくくする食事の摂り方として、セカンドミール効果についてご紹介します。

セカンドミール効果とは、最初にとる食事（朝食）が次にとる食事（昼食）の後の血糖値に影響を及ぼすというもので、朝食をとらなかった場合に比べ、朝食をとった場合に同じメニューの昼食をとった後の血糖値が上がりにくくなります。この効果を得るためには食物繊維を多く含む朝食の内容（大豆、大麦、オートミール、シリアル、玄米、全粒粉パンなど）がよいとされています^{1,2)}。血糖値が気になる方は朝食に是非取り入れてみてください。

血糖値が気になる方へのお手軽レシピ

～オートミールのトマトリゾット～



<材料>

オートミール	100 g	固形コンソメ	10 g
トマト缶	1 缶	バター	お好みで
玉ねぎ	1/2 個	粉チーズ	お好みで
ウインナー	40 g	塩コショウ	お好みで
サラダ油	大さじ 1	パセリ	少々
水	300 ml		

<作り方>

- ①玉ねぎをくし切り、ウインナーを小さめの一口大に切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ、①を炒める。
- ③火が通ったら、トマト缶を入れ酸味の匂いが消えるまで中火で煮込む。
- ④コンソメと水を加えてコンソメが溶けたら、オートミールを加えて好みの硬さになるまで中火で煮込む。
- ⑤盛り付ける前にお好みでバターやチーズを加えて、皿に盛り、塩コショウをかけて完成

参考文献

- 1) Jenkins DJ, Wolever TM, Taylor RH, et al. 1981. Glycemic index of foods: a physiological basis for carbohydrate exchange. Am J Clin Nutr. 34. 362-366.
- 2) 「セカンドミール効果」って？. 大塚製薬. <https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/glycemic-index/second-meal/>. (参照：2024. 5. 13)

文責 芳野 憲司（健康栄養学部）