

## 米より先に魚や肉料理を食べると食後の血糖上昇を抑制できる

糖尿病の進展・合併症予防には、食後高血糖の是正が肝要とされる。この食後の血糖値を抑える手法として、近年注目を集めているのが、野菜、蛋白質（メインディッシュ）、糖質（ごはんなど）の順番で食べ進める「食べる順番」ダイエットだ。本研究では、とくに炭水化物の前に蛋白質や脂質を摂取すると、インスリン分泌の促進や血糖を上昇させるグルカゴンの分泌抑制に働く、消化管ホルモンであるインクレチン（GLP-1、GIP）の分泌が亢進する点に着目し、米の前に魚・肉料理を食べる順番が食後血糖値やインクレチン分泌にどういった影響を及ぼすのかを検討した。

大阪の個人医院において、30～75歳で、HbA1c値9.0%以下、BMI35以下の2型糖尿病患者12人と健康なボランティア10人を対象にランダム化クロスオーバー比較試験を行った。対象者には、

(1) 魚料理（サバの水煮）の前に米を食べる、(2) 米の前に魚料理を食べる、(3) 米の前に肉料理（牛肉の網焼き）を食べる—と異なる順番で3日間、朝食を食べてもらい、食前および食後4時間の血糖、インスリン、C-ペプチド、グルカゴン、インクレチンの値を測定し、胃排泄能などを検討した。その結果、2型糖尿病患者、健康人ともに、米の前に魚・肉料理を摂取すると、米を先に食べた場合に比べて食後4時間の血糖値の上昇が抑えられ、血糖変動が平坦化することがわかった。また、魚や肉料理を米より先に摂取するとGLP-1分泌が亢進され、胃の働きが緩やかになり、胃排泄時間が2倍以上延長することも明らかにされた。ただし、肉料理を米より先に摂取すると、魚料理を先に摂取した場合に比べてGIP分泌亢進が著しく上昇することも確認された。

米飯の前に魚や肉料理を摂取すると、胃の運動が緩やかになり、インクレチンの分泌が促進されることにより、食後の血糖上昇が改善されることが示唆された。今回の所見により、糖尿病の予防・治療における食事療法の改良が期待される。

出典：Diabetologia. Published online Dec 24, 2015; pp1-9