

食育セミナーNo.46 食物繊維は**最初に食べる**?!

野菜は健康に良いと言われますが、健康効果が期待される成分の一つは食物繊維です。

食物繊維とは、消化酵素では消化できない成分で、なかでも「水溶性」と言われる食物繊維を多く含む「海藻類」や「麦」、「キウイフルーツ」のほか、「かんきつ類」や「野菜」の多くには血糖値の上昇を抑える効果があります。また、「とろろ」や「納豆」「オクラ」などの粘りがある食品も、水溶性食物繊維の仲間です、同じ効果があります。

これらの食品は、食べる順番がポイントで、食事の間ではなく、「食事の最初に食べること」が大事！

まず、**食事の最初に、食物繊維の多いおかずを食べると**、食物繊維が胃の中で水分を吸収し、粘りのあるシートのように広がります。そして、その次に入ってきたごはんなどの糖質を取り込むため、ブドウ糖の吸収が緩やかになり、**血糖値の上昇が抑えられます**。

毎日の食事では、食物繊維を先に食べることを意識しましょう。

