

*** 今日の健康 (10月) ***

< 果物は食前にどうぞ >

果物は糖質が多いから太るもとといわれることがありますが、これは間違えた認識と
思います。とはいえ食べ過ぎはよくありません、食前に食べれば太りません。

世界保健機関 (WHO) は 1997 年に「糖類摂取は肥満を促進するという考えは誤りであり、
果糖やショ糖等の糖類が生活習慣病に直接結び付くということはない」という公式見解を
発表しています。



< 果物を食べるなら、食前に食べた方がよい >

1. 果物には食物繊維が多く含まれていることから、緩やかに消化され血糖値の上昇も緩やかになります。この食物繊維がお腹で膨らむことでその後の食事に対して物理的な満腹感が早くなる事が期待できます。
2. 果糖はブドウ糖に比べ血糖値を上げにくい性質があります。ブドウ糖を 100 とした血糖値の上がりやすさを示す指標である GI 値をみると、果糖は 19、果物は 40 程度と血糖値の上昇度が低いことがわかります。これは果糖がブドウ糖に比べて、腸管で少しずつゆっくり吸収されるためです。また血糖値の上昇度が低いことは単純に太りにくいということです。
3. 私たちの食欲は摂食中枢と満腹中枢がアクセルとブレーキの役割で、脳の視床下部でコントロールされています。視床下部と脳内報酬系（線条体、眼窩前頭皮質、扁桃体や島皮質など）が連携して、空腹感や満腹感を調節しています。果糖は脳にある満腹中枢ではチェックしていません。そこで果物は食前に食べても、その後で食事が摂れるわけですが、食前にケーキ（ブドウ糖）を食べると食事が摂りにくくなります。
4. 果物にはビタミンやミネラル、生きた酵素が豊富に含まれていて、生で食べることで野菜よりもこれらの栄養素を取り入れやすく、後からの食事の消化を助けます。食べる順番で野菜をたんぱく質や炭水化物よりも先に食べるのと同じです。

以上より、果物の食前摂取は血糖値の急上昇防止、食物繊維が胃や腸で膨らみ、物理的な満腹感による食べ過ぎ防止、食物酵素で消化を助ける等の効果があります。

逆に 果物を食事のあとに摂取すると、

繊維質の少ない肉や魚などのタンパク質などは、血糖値が急激に上昇するのでインスリンの作用により細胞内に糖が取り込まれやすくなり、結果として脂肪になり肥満の原因になります。この後の果物の摂取は血液中の血糖値がある程度上がりきっている状態から、さらに徐々に血糖値を上昇させます。果糖は脳の満腹中枢がノーチェックなので、物理的にお腹がいっぱいになるまでいくらでも食べれます。よって肥満になり、生活習慣病の悪化を招くことになります。

果物は食前に食べる限り太りません。出来ればあとは寝るだけの夜でなく、朝昼の食前がよいでしょう。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏