

健康タイム



暑い日が続きますが、いかがお過ごしですか？
今回のテーマは、食べる順番を変えるだけで、生活習慣病の予防や改善が出来るというお話です。

食べる順番は、健康に関係があるか？

「食事制限しなくても、食べる順番を変えるだけで、長年の生活習慣病などが改善される」というのが「食べる順番療法」です。
テレビや雑誌などで、「数年話題になっていたので聞いたことがある」という方も多いでしょう。食事療法の辛いところは、量や好物を制限しなくてはならないこと。それが、食べる順番を変えるだけで良いとなると、気持ち的にもずいぶん楽ですね。

「食べる順番療法」を考案した梶山内科クリニックの梶山静夫先生によると、高血圧・高血糖・高脂肪の「三高」は、すべてインスリンというホルモンの分泌を緩やかにすることで改善されるそうです。
炭水化物を先に食べるとインスリン分泌が急激に増加することがわかっています。

そこで、まずは野菜類から食べること。次にたんぱく質のおかずを食べて、最後にご飯などの炭水化物を食べる、という順番がインスリン分泌を緩やかにしてくれます。

野菜には食物繊維も豊富に含まれていますから、先にお腹に入れておくことで、後から入ってくる食べものの糖が緩やかに吸収されるというわけです。そういえば、フランス料理のコースは「前菜、サラダ、スープ、肉や魚のメイン料理」だし、日本の懐石料理でも「ご飯はいちばん最後ですね」。
昔の人たちは感覚として「からだに良い順番」をわかってきたのかもしれない。

「食べる順番療法」4つの基本ポイント

- ① 先ず野菜から食べる
- ② 次にたんぱく質のおかずを食べる
- ③ 最後に「ごはん」を食べる
- ④ よく噛んで、ゆっくり食べる



よく噛んで、ゆっくり食べる効用

「食べる順番を変えただけで、血糖値が変わらない」という方には、食べるスピードが速いという共通

点があるようです。

梶原先生は「食べる時間を意識すること」「もっと具体的に言うと「野菜を食べ始めてからご飯を食べるまで」、最低でも10分以上はかけること」という目標を提示しています。

時間をかけてゆっくり食べると、食事は自然に少なくなりやすから、昔から良く言われている「腹八分目」が簡単に実現出来てしまう、という嬉しい効果もあるのです。

他にも、噛むことには「唾液が出て消化・吸収が良くなる」「唾液が有害な菌を中和してくれる」「脳の血流が良くなり認知症の予防になる」「顎の筋肉が強化されること」で全身の筋肉も活性化するなど、たくさん良い効果があります。
食べる順番と合わせてぜひ意識してみてください。

噛む回数を増やすために

- ・パンやパスタなどの粉食よりも、ご飯のような粒食にする
- ・噛み応えのある食材を使用したおかずにする
- ・食材を大きめに切る
- ・飲み込みそうになったら「あと10回」を心がける



食材は、噛めば噛むほど美味しさを感じられてくるのですが、これはからだにその食材を欲しているという「本能」が機能している証拠。

「美味しい」とか「あれが食べたい」というからだの声は、何より精巧なセンサーですから「からだの声」に耳を傾けていけば、本来は食べる順番も「絶対これでなくては」というこだわりを持ち過ぎることはありません。但し、習慣からくる「惰性的な欲求」は「からだの声」ではありませんので（注意を）体質も環境も人それぞれ。最初は順番を意識していても、からだのリズムが調ってくると、自ずと健康に良い順番になっているように思います。

参考文献

「なぜ、「食べる順番」が人をここまで健康にするのか？」
梶山静夫・今井佐恵子 著（三笠書房刊）

鳴海周平プロフィール



- 1971年 北海道生まれ。札幌光星高校卒。ヒーリング関連の仕事やクリニックでの勤務経験から、骨盤調整法、予防医学など心身の癒しについて学ぶ。
- 2000年 勤務先の社内ベンチャー事業として、健康食品や化粧品を扱う「通販事業部」を立ち上げ事業部長に就任。
- 2009年 株式会社エヌ・ピュアを設立し代表に就任。心身を癒す本物商品の開発・普及にあたる傍ら、心身の健康に関する情報を各種情報誌への連載やラジオ番組、ツイッター、ブログなどを通して伝えている。

エヌ・ピュア公式サイト

<http://www.npure.co.jp/>

エヌ・ピュアfacebookページ

<https://www.facebook.com/npure.jp>

こころとからだの健康タイムブログ

[アメブロ] <http://ameblo.jp/npure/>

健康に関するツイート

[Twitter] <http://twitter.com/#!/naramishuhei>

各界から推薦の声が続々!!



「健康のコツってこんなにカンタンなんです。さっそく毎日実践して、嬉しい効果を実感中!! 主人の健康管理にも役立っています」

総理夫人 安倍昭恵さん



「鳴海さんの本、ずっと待ち望んでいました! ページをめくるたびに、身も心も軽くなる…。鳴海流「読むサプリメント」に、ありがとうございます」

「ツキを呼ぶ魔法の言葉」著者 五日市剛さん



「こんなにわかりやすい健康本が、今まであったでしょうか! 読み進むほどに癒される…。すぐに実践出来ることばかりで、若返って生き生きしていく自分が見えるようです!」

クッキングキャスター 星澤幸子さん

「健康の基本」
心と体を健康にする
カンタン習慣63
(コミックス)

好評につき
大増刷!!

鳴海周平著
帯津良・監修

1,400円+税

「健康の基本」は、心と体を健康にするためのカンタン習慣63。読者の健康意識の高まりを受けて、増刷されています。

お近くの書店またはインターネットでお買い求めください。