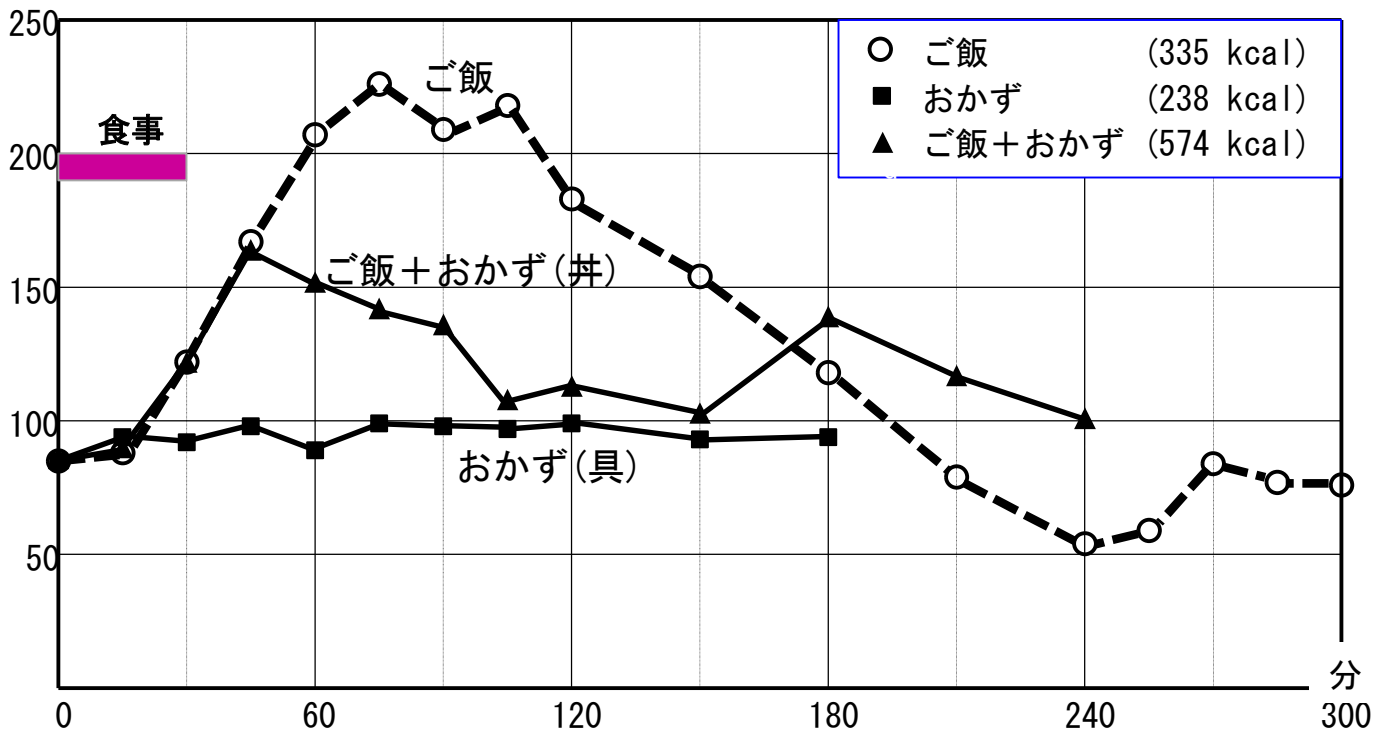
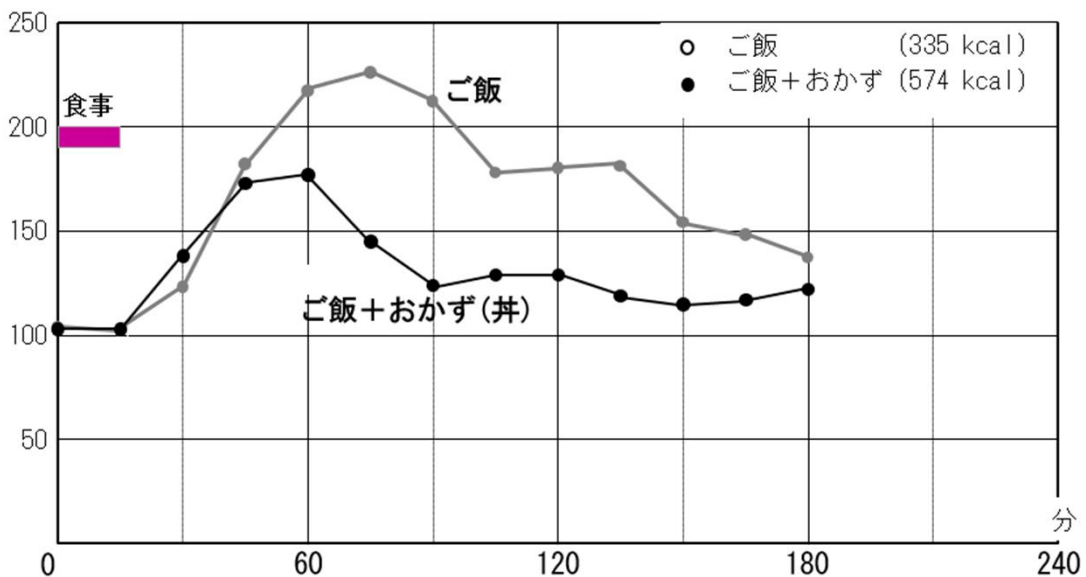


4. 食事の工夫と血糖値 - ご飯だけ ⇔ ご飯とおかず

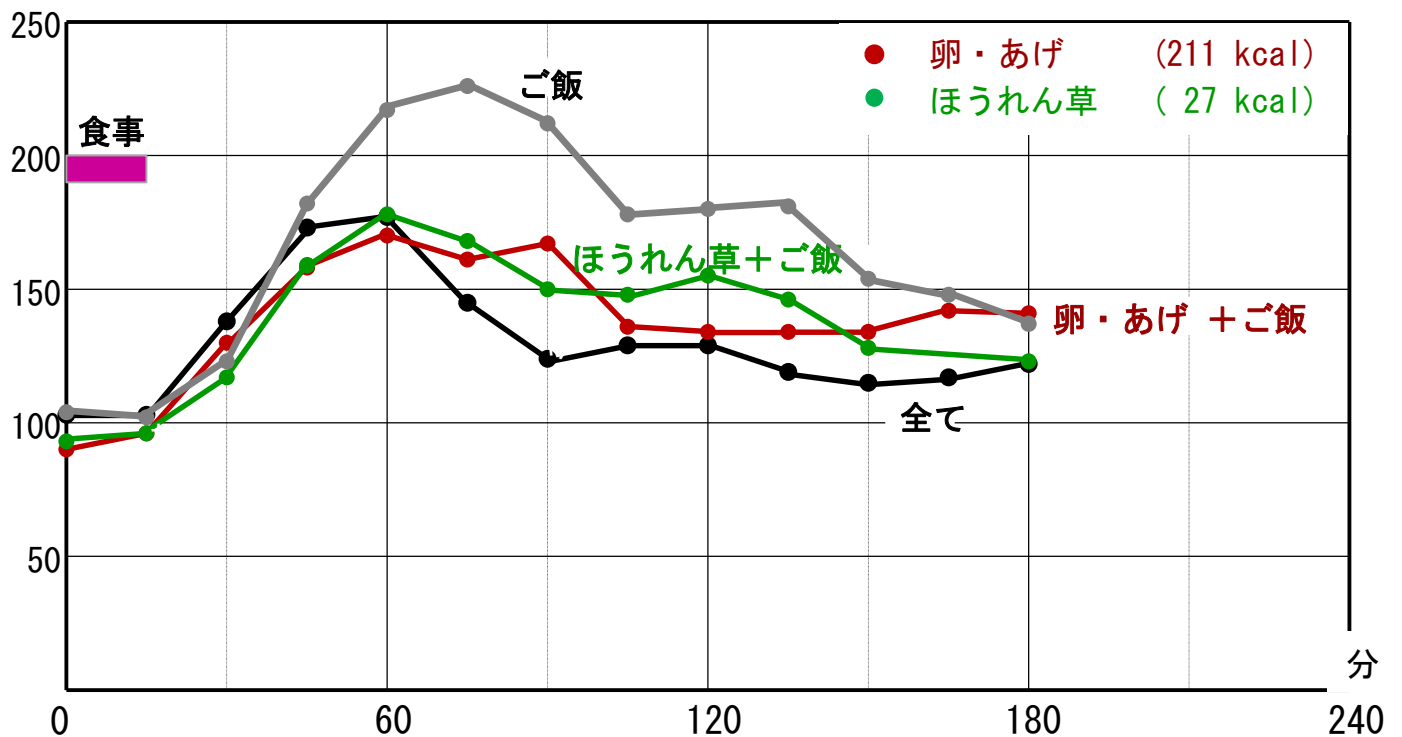


本の中に掲載したものと同一図です。ごはんは、柔らかく(水っぽく)炊いて 230g。おかずは、うすあげ 50g、卵は小さめで中身が 55g前後、ほうれん草は生で 150g いずれも30分かけて(とてもゆっくりと) 食べました。

井として(三角食べ)食べると、血糖値がよく下がっていますが、再現性の確認のため、半年後に同じ物を、30分でなく、15分で食べたのが下図です。同様の結果でした。



あげ・卵 と ほうれん草 のどちらが重要？



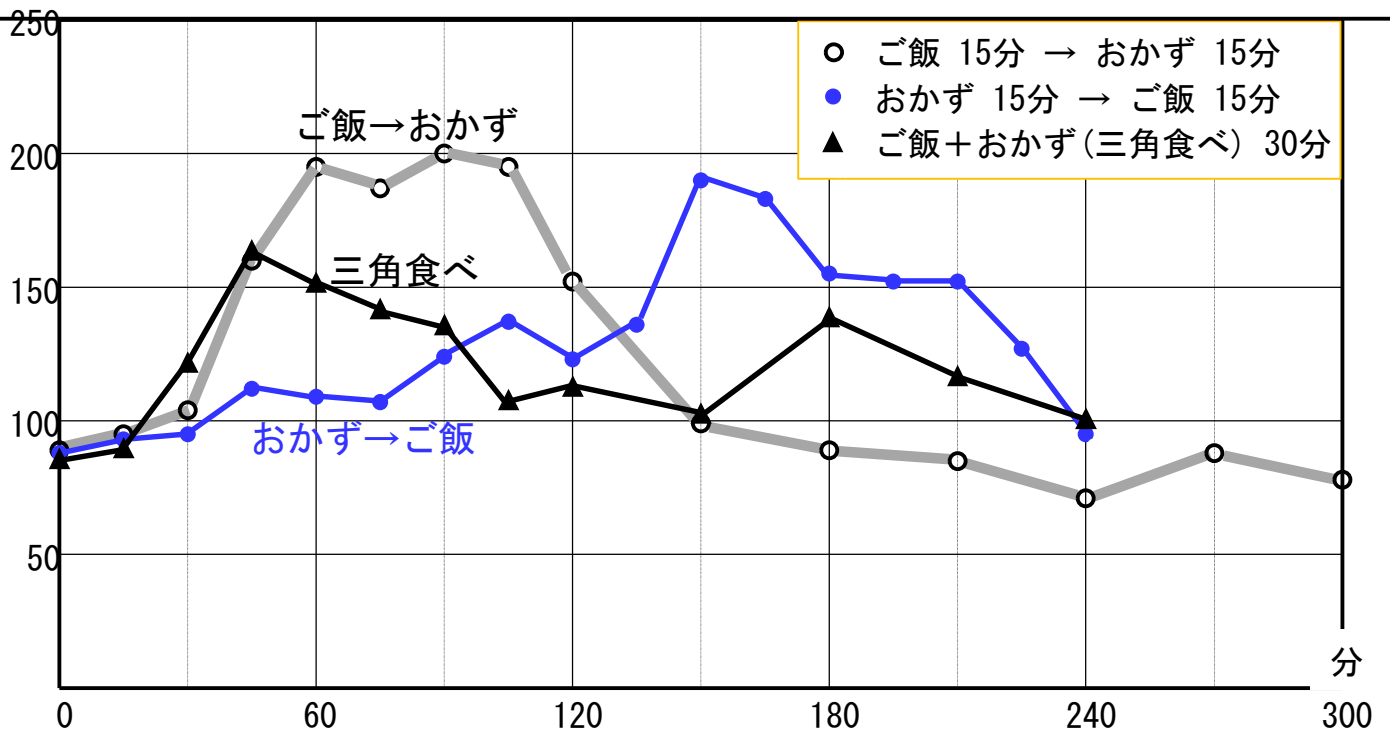
「ご飯だけ」と「全て」は、前ページの下の図と同じです。
今回は、食物繊維の多い「ほうれん草」と、タンパク質と脂質が多い「卵・あげ」のどちらが重要なのかを知るために、別々で食べてみました。
いずれも三角食べです。

「ほうれん草+ご飯」も「卵・あげ+ご飯」も効果はほぼ同じでした。

私1人だけの、しかも1回だけの結果ですが、

「ほうれん草も、卵+あげも、片方でだけでもまあまあ効果がありそう」という位は言えるかも知れません。

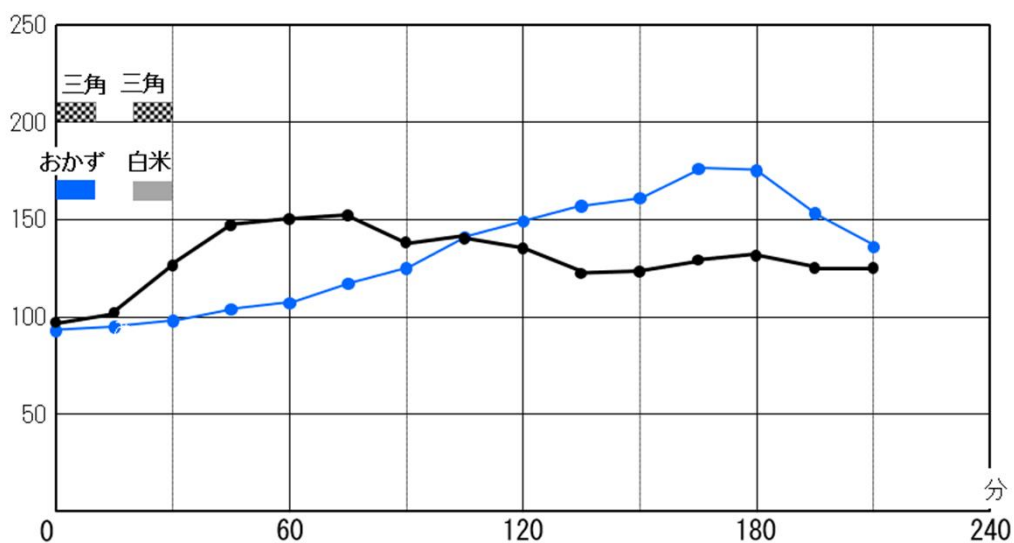
カーボラスト は 三角食べ よりも良い？



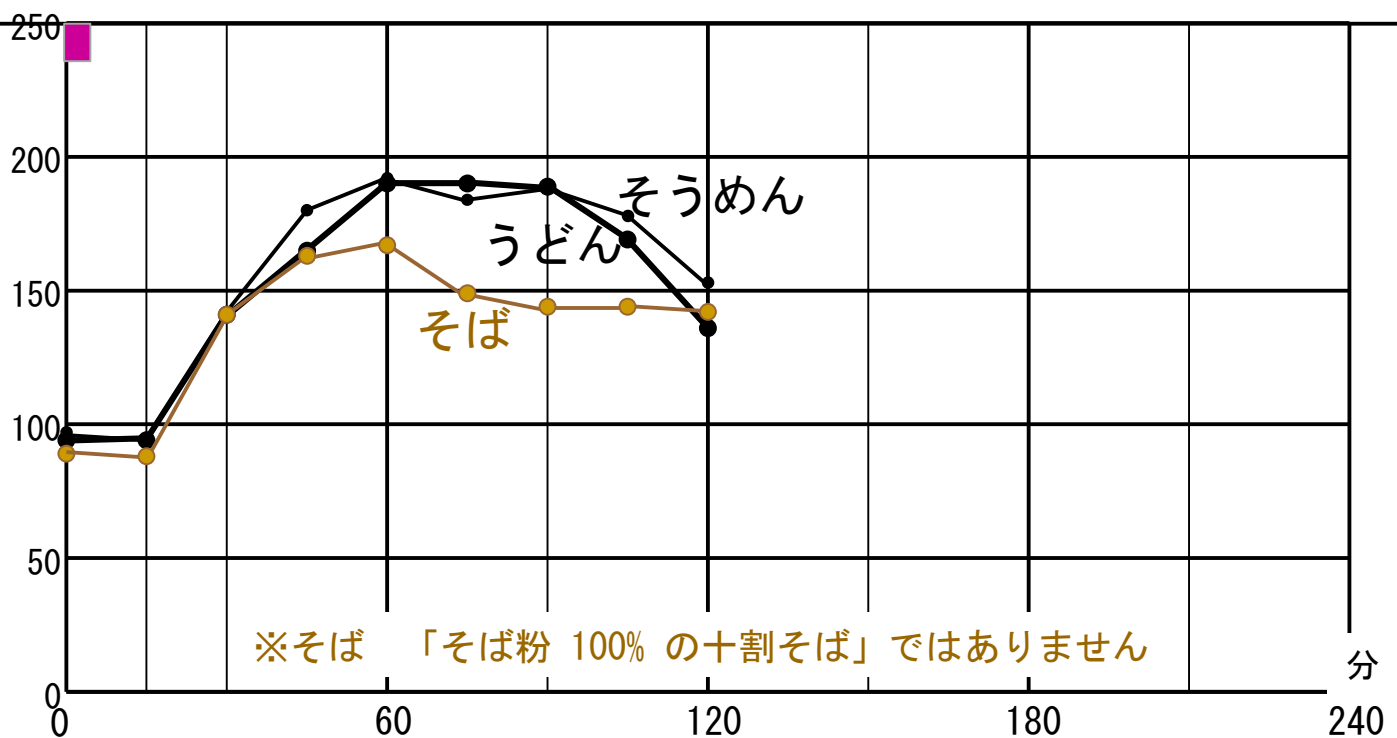
三角食べ(ご飯とおかずを並行して食べる) と カーボラスト(ご飯を最後に食べる) の優劣を比べてみました。

これも1回ずつの測定ですが、カーボラストの方が血糖値がよく上がっています。

本の中でご紹介した「カーボラストが良かった」とする研究では、30分間の食事時間のまん中に10分間の休憩時間をはさんでいましたので、同様のことをやってみましたが、「青」で示したカーボラストの方が少し悪いような結果でした。



食品による違い - 麺類



そば・うどん・素麺 の乾麺 350kcal分(乾麺にして100g前後)をゆがいて、ざるそばのようにして何れも5分で食べました。5分というとても早いように思われるかも獲れませんが、多くの方が食べている速さに近いと思います。

3品目とも2製品ずつ別々の日に(計6日にわたり)食べ、各品目とも血糖値は、2製品の平均をとっています。

結果は、そばがうどん・そうめんよりも血糖値が低くなっています。

GI値も、そばはうどんよりも低くなっています。

これら3品目について、実際に食べた1回量(2製品の平均)は以下ようになります。

	炭水化物	タンパク質	脂質
うどん	76.0 g	8.6 g	1.3 g
そうめん	73.9 g	9.0 g	2.1 g
そば	69.5 g	13.3 g	2.1 g