

お腹が すきにくい食べ方



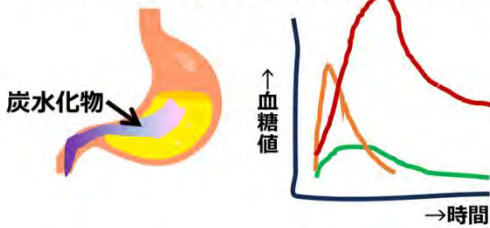
産業医 田名 毅
首里城下町クリニック

産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている地域むけ医療講演会 YouTube 配信の内容を要約してお伝えしています。今月の地域むけ医療講演会は当院の糖尿病専門医の新川葉子先生に「お腹がすきにくい食べ方」というタイトルでご講演いただきました。以下にその要旨を紹介します。

「何から食べ始めますか？」という質問に多くの方は「野菜から食べるようにしています！」と答えます。いわゆるベジファーストです。

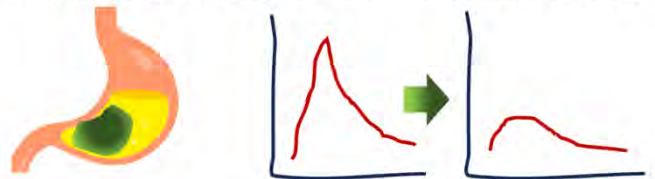
ベジファースト：血糖値スパイクを防ぐ食べ方

炭水化物を先に食べる
→血糖値は、急激に上昇しやすい。糖尿病患者さんで顕著



ベジファースト：血糖値スパイクを防ぐ食べ方

野菜を先に食べる →食物繊維がほかの食べ物を絡める
→糖質や脂質の吸収が穏やかになり→血糖値急上昇を防ぐ



これもよい方法ですが、あくまでも「血糖値をあげにくい」方法

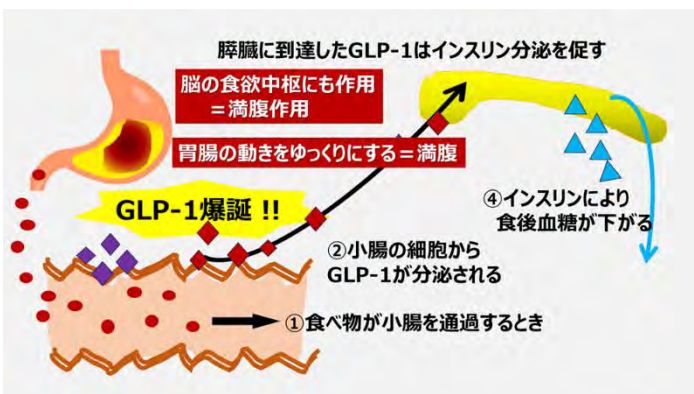
今日は「タンパク質から食べてみよう！」がテーマです。その具体的な食べ方がこれです。

タンパク質から食べる、のやり方

1. 胃の中には胃酸があります
2. 初めに、タンパク質を食べる
胃酸は一生懸命タンパク質を消化する
3. ポイント：ここで**5分**待つ！
だんだんタンパク質が溶けてきました！
この間ゆっくり野菜を食べてもオッケーです
野菜も混ざってきました！
4. 5分たったら、炭水化物を食べてオッケー



タンパク質は、野菜よりも小腸で GLP-1 をたくさん分泌しやすいのです。この GLP-1 が炭水化物を食べたいという欲求を抑えてくれるのです。



タンパク質は、野菜・食物繊維に比べて
小腸上部でGLP-1の分泌を促しやすい！

ではどうして、炭水化物から食べちゃダメなのでしょう？

それはドーパミンが関係しています。炭水化物や糖質で分泌されたドーパミンは報酬系物質で、もっと！もっと！となってしまうのです。また、炭水化物は消化吸収が早く血糖値を急上昇させ、それに反応してインスリン分泌が増し、血糖値が急に下がってしまい、食後なのに空腹感がでてまた食べる といった現象を起こしてしまいます。

どうして炭水化物から食べちゃダメ？

--おなかがすきやすい食べ方だから！【ドーパミン】

炭水化物や糖質



↓
「ドーパミン」分泌を強く促す
「ドーパミン」は、別名「報酬系物質」「幸せホルモン」

炭水化物や糖質は、
「見ただけでも」ドーパミン↑
「食べると更に」ドーパミン↑
「もっと食べたい！何か食べたい」となるわけです。。



どうして炭水化物から食べちゃダメ？

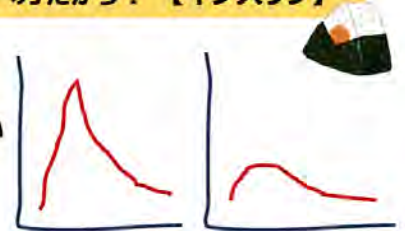
--おなかがすきやすい食べ方だから！【インスリン】

炭水化物は消化が速い

↓
身体は血糖値をあげたくない

↓
インスリン分泌↑↑

↓
血糖値が急に下がる（反応性低血糖にもなる）
「食後なのに空腹感」 → 「また食べちゃう」



具体的な食べ方はこうです！

プロテインファーストのコツ、ポイント

1. 朝食から始めないと、効果なし

朝食が炭水化物中心
→1日中「おなかがすきやすい悪循環」に
なってしまいます。

【やめたほうがよい例】

パンだけ／おにぎりだけ／フルーツだけ／サンドイッチ
パンとバナナとコーヒー



プロテインファーストのコツ、ポイント

2. 忙しい朝のタンパク質、何を食べる？

例) 卵料理（卵焼き、ゆでたまごなど）
納豆（ネバネバ食材のメリットあり）
豆腐（腹持ちを考えるなら揚げ豆腐でも○）
チーズ
もちろん昨晚のおかずの残り（肉魚料理）でも可

【勧めないもの】 プロテインドリンクなど液体
「咀嚼することがGLP-1分泌増強」



プロテインファーストのコツ、ポイント

3. 5分待つ余裕がない？

忙しい朝：身支度しながらタンパク質を食べる
食事の用意をしながら食べておく

昼食など：スマホの動画やゲームで5分過ごす

夕食など：ごはんの前に、タンパク質から食卓に出す
タンパク質を食べてから少し家事をする



※プロテイン飲料ではだめです。

噛まないとだめなのです。

※最近よく使用されている GLP-1 製剤を
つかっても、炭水化物から食べるのは
避けるようにしましょう。

プロテインファーストのコツ、ポイント

4. 野菜と思って食べてる？イモ類に注意

サラダ、野菜料理と思って食べている
ジャガイモ、とうもろこし、マカロニ、かぼちゃなど

うっかり5分以内に食べると、
あとでおなかがすきますよ。イモ類注意



GLP-1製剤を使用しているも、

炭水化物から食べていると、効き目は弱くなりがち

「昼ごはんはおにぎりだけ」「軽くサンドイッチのみ」
「おなかが空きにくなったからお菓子ですませてる」

報酬系を1番目に胃に入れていると、
GLP-1製剤も効きにくくなりますよ！



プロテインファースト
やってみませんか？





第260回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：『お腹がすきにくい食べ方 ～続編～』

日時：令和8年3月11日（水） 午後7時配信予定

講師：首里城下町クリニック第一

糖尿病専門医

新川 葉子



YouTube 配信

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの 健康相談窓口 です！

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。

診療との調整が必要です。事前にお電話の上、いらしてください。

“産業医や保健師と面談希望”とお話してください。

★診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
公認心理士 田名彩子



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
與儀雅代



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)

メール sien@sjc.dr-clinic.jp(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい！