



アスパーク便り

NO.492 12月15日発行 住川 大地

カーボラスト

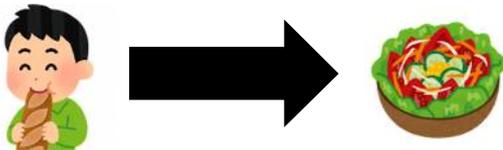
「カーボ」という言葉を聞いたことはありますか？これは炭水化物を指して使われる言葉で、糖質とも言い換えることができます。このカーボは人間にとって重要なエネルギー源であるとともに、摂りすぎると肥満や糖尿病などの生活習慣病に繋がるおそれがあります。そのため、今までにも野菜や藻類を最初に食べる「ベジファースト」など、さまざまな食事法が話題になってきました。

そんな中で近年、新たに提案されているのが「カーボラスト」。

文字通り、炭水化物（カーボ）を食事の最後（ラスト）にもってくる食べ方で、この食事法は特に食後の血糖値の上昇を抑える効果があると言われています。

アメリカのある医科大学が実施した調査では、このカーボラストの効果を検証するため、

①パン→サラダの順番で食べる（カーボファースト）



②サラダ→パンの順番で食べる（カーボラスト）



③パンとサラダを一緒に食べる（サンドイッチ）



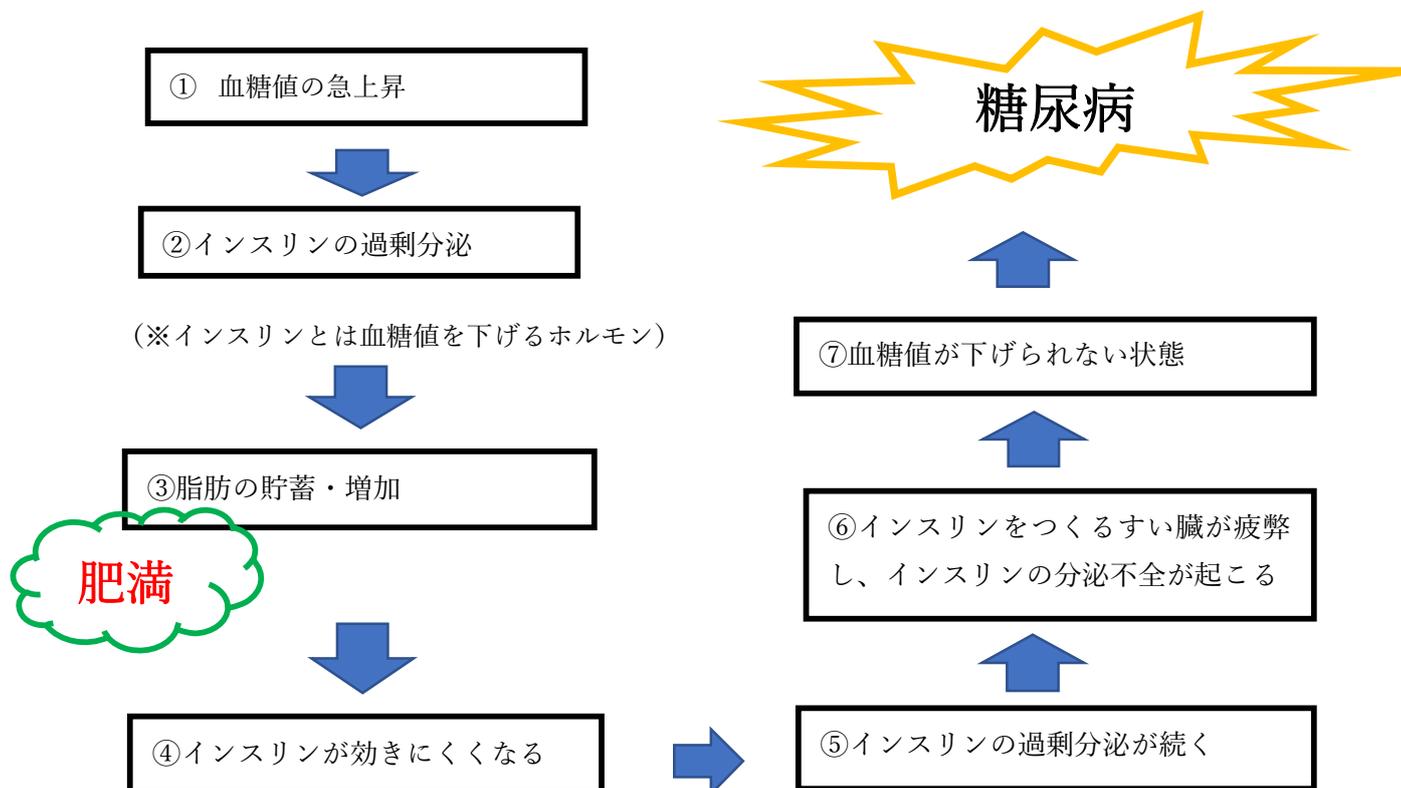
この3つの食べ方で食後の血糖値の上がり具合を計測しました。

すると①の最初に炭水化物を食べた人や、③の炭水化物とサラダを同時に食べた人よりも②の最後に炭水化物を食べた人のほうが、食後の血糖値の上昇が緩やかになったという結果が出たのです。

ではなぜ食べる順番を変えるだけで生活習慣病の改善につながるのでしょうか？

なぜ健康にいいのか？

まず炭水化物を最初に食べることで身体に起こる変化や肥満や糖尿病に繋がるメカニズムが以下の通りです。



このような悪循環をカーボラストで食事することにより、**血糖値の上昇を防ぐことができる**→**脂肪の増加を抑えることによって肥満になりにくくなる**→**脂肪が増える事で引き起こされる糖尿病も予防できる**という仕組みができあがります。

また、血糖値が減ることで血管の負担も少なくなり、動脈硬化なども防ぐことができます。

—まとめ—

糖尿病の発症の原因の一つとして皮下脂肪の貯蓄が限界を超えることで肝臓、すい臓にも脂肪がたまってしまふことがあげられますが、カーボラストのような食事療法や運動療法で脂肪を減らし、糖尿病以前の状態に体を戻すことも可能であると言われています。運動とあわせて、このカーボラストで健康な身体を目指してみませんか？

—参考資料—

・糖尿病ネットワーク「糖尿病は根治できる？ 体にたまった過剰な脂肪が糖尿病の原因」

公益財団法人新潟市開発公社スポーツプロモーション課 亀田総合体育館

にいがたスポーツ情報ナビ <https://niigata-kaikou.jp>