

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

# Bota la Vie

Contents

Topics

「パンvs米」  
血糖値測定で見えたのは？

総合内科専門医・秋山ドクターの「栄養改善」物語 Vol.22

抗がん剤治療と出産を  
愛情と栄養で乗り越える。

セミナーで人気の料理メニュー

「糖質オフレシピ」

2月号  
2022 Feb.





# 「パンvs米」血糖値測定で見たのは？

一般的に血糖値が急激に上がらない食品の方が身体に負担をかけないと言われることがあります。本当のところどうなのでしょう？ 今回ボタラボでは、私たちが普段食べている米やパンなどの主食にスポットを当て、血糖値の推移を比較しました。果たしてどの食品が一番おすすめできるのでしょうか？

## 低GI食品の普及

突然ですが、「GI」という言葉をご存じでしょうか？ Glycemic Index(グリセミック・インデックス)の略で、食後の血糖値の上昇度を示す指数のことです。

GIの値が高い食品は、血糖値を急激に上昇させるため、過度のインシュリンの分泌につながります。そのためGI値の高い食品を食べすぎると、活性酸素が多く発生したり、臓器への負担から肥満症や糖尿病などの疾患の引き金になるとされています。

このようなことから、最近では「低GI食品」をよく見かけるようになりました。一般的に「白米より玄米、白砂糖より黒砂糖、白い小麦粉より全粒粉の小麦粉」というように、「精白されていない食品がよりGI値が低いとされています。」

例えば白米のGI値「88」に対し玄米は「55」で、食パン「95」に対し全粒粉パンは「50」というように大幅な違いが見られます。精白した物と比べ栄養価も高いことから、健康面を気にして玄米などに切り替える人も少なくないようです。

## 数種類の穀類を検証

ボタラボでは、より安心して食べられる主食を調べるために、数種類の穀類を食べて実際の血糖値の動きや体感を検証しました。今回調べたのは、白米、雑穀米、麦飯、玄米、オートミール、食パン、全粒粉パン、ライ麦パンの8種類の食品。同じ時間に一食分の量(米類100g・パン類65g)をそれぞれ2名のスタッフが試食し、食後4時間までの血糖値の推移を血糖値測定器「リブレ」を使って調べました。

まず、検証結果から見えてきたのは、白米と玄米の血糖値の上がり方に「大差がない」ことです。また、パン類でも同じような結果がみられ、白い小麦粉と全粒粉パンでは、それほど大きな違いが見られませんでした。

ポイントとなったのは、「血糖値の下がり方」でした。玄米や全粒粉パンは、精白された米やパンと比べて血糖値が急激に下がらなかったのです。体感の間でも、白米を食べた後は数時間「だるさ」や「頭が働かない感じ」など、低血糖状態を示す症状が確認されました。対して玄米では、眠気などもなく爽快。体感面では大きな違いがあったのです。

## 体質による個人差が大きい

今回の検証で興味深かったのは「個人差が予想以上にある」ということでした。

さらに驚くことに、2名のスタッフの結果が「パン類」と「米類」で真逆の結果になったのです。スタッフAはお米よりパンの方が血糖値が安定しており、スタッフBはパンよりもお米の方が安定していました。

この結果から、消化や代謝的には、食品が合う合わないといった個人差が大きく影響していることがわかりました。同時に、食品のGI値も、あくまで血糖値の目安でしかないため、糖尿病などでない限りは、実際の栄養素の量や体感面などが食品選びの手がかりになりそうです。

ともあれ、血糖値の動きにこれだけ個人差があるのも、自分に合う食品を知ることが大切です。どんな食生活が理想的か。「リブレ」で簡単に調べられるのでぜひ一度試してみたいかがでしょうか？

## YouTubeで検証動画を公開中!



ボタニック・ラボラトリーのYouTubeチャンネルで、今回のお米とパンの検証動画をご視聴いただけます。雑穀米や麦飯、オートミール、ライ麦パン、パスタなどさまざまな食品のデータや情報も公開しています。その他、体験談や栄養講座なども随時配信していますので、ぜひチャンネル登録をしてご覧くださいませ!

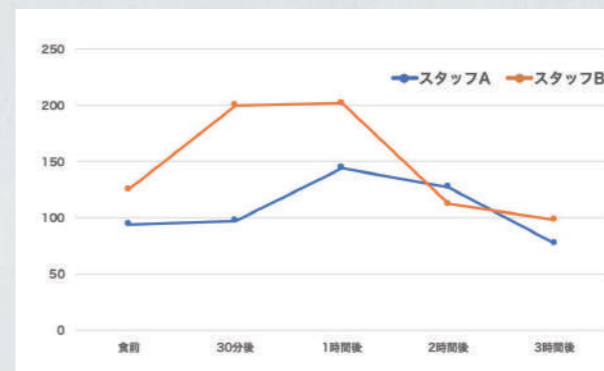


YouTube チャンネル名: ボタニック・ラボラトリー

チャンネル登録はこちらのQRから

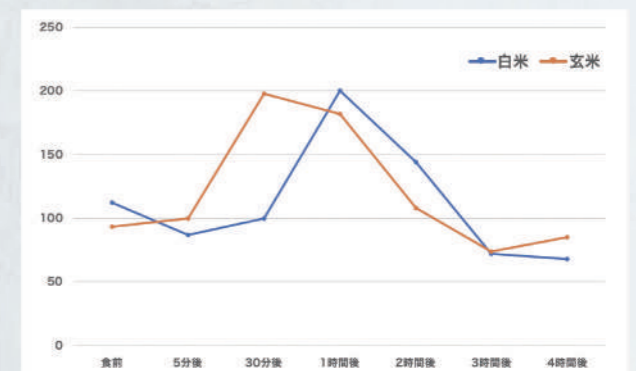


全粒粉パン 血糖値の個人差比較



全粒粉パンを食べた後、スタッフAの血糖値は144までしか上昇しなかったのに対し、スタッフBは202まで上昇した。スタッフAの方が、全体的に血糖値の動きが安定しており、体への負担は少ないと考えられる。

白米と玄米の血糖値の推移



白米も玄米も200近くまで血糖値が上昇。その後、玄米は比較的緩やかに下がり始めるのに対して、白米は一直線に下がり4時間後は68まで下がった。(一般的に70以下が低血糖状態とされています。)



# 抗がん剤治療と出産を 愛情と栄養で乗り越える。

二人目の子どもの出産と乳がん。二つの大きな試練に直面した30代の女性Kさんは、病気の発覚から1ヶ月後に「産む」決断をします。しかし抗がん剤治療による副作用への不安もあり、予断は許さない状況が続きます。そんな時、力になったのは医療従事者である母親の存在でした。Kさんと子どもは、果たしてどんな運命をたどるのでしょうか？



確定診断から三週間後、Kさんの抗がん剤治療が始まります。Kさんの乳がんは、トリプルネガティブと言って悪性度の高い進行性のがんで、乳がん特有のホルモン受容体がないため、治療は抗がん剤のみに限られます。診療を受けた大学病院でも「症例がない」といわれ、当初から治療は困難が予想されました。

抗がん剤治療には、嘔吐や倦怠感、食欲低下、脱毛など副作用が伴います。ところがいざ始まってみると、Kさんは日を追って元気になっていきまし

た。抗がん剤治療は、7月上旬から9月末までの間に4回行いましたが、副作用に苦しむことなく、順調に治療スケジュールを消化していったのです。なぜでしょうか？ 抗がん剤が効いたこともありませんが、考えられるのは食事を見直し、徹底した栄養療法に取り組んだことです。乳がんがわかっただけで、Kさんに栄養改善を促したのは、医療従事者でもある母親でした。お母さんは、重い決断をした娘の意志を尊重し、健康な赤ちゃんを産むためにも必死でKさんを説得します。

真つ先に相談したのが、親交があったボタニック・ラボラトリーの森山晃嗣先生でした。娘と一緒に森山先生のセミナーに参加し、必要な栄養指導やアドバイスを受けました。徹底した糖質制限に塩分管理、オメガミネラル、ビタミンのサプリメント、ボタラボグリーン、キャロット、ミネラル77を毎日3〜5杯補給し続けました。それまでのKさんは、お世辞にも良いとは言えない食生活を送っていました。夫や子どもの食事は作っていました。Kさん自身はお菓子やアイスや甘いものが大好きで、間食でお腹を満たすなど塩分、糖分の多い食事を続けていたそうです。そんな生活が体に影響しないはずはありません。普段から偏頭痛や足のむくみを覚えたり、体調が優れない日もあったようです。いつしか一人目の子どもの授乳中に「胸にしこりがあるのを感じてずっと不安に思っていた」とも語っています。お母さんと森山先生の指導を受けて、必要な栄養素を徹底



あきやま しんいちろう  
秋山 真一郎

医師・医学博士、カナダマギル大学臨床腫瘍学客員教授。NPO法人がんコントロール協会理事。がん免疫治療と植物栄養素を中心とした免疫栄養療法など、副作用のない多角的療法で成果を上げている。

注入したKさんは、抗がん剤治療が始まるころには「偏頭痛やむくみがなくなり、体調がいい」と気づいたそうです。

体は、予想以上のペースで機能しはじめたのでしよう。抗がん剤治療後の検査で、胸のしこりは消えていました。そして10月20日、元気な赤ちゃんを無事、出産するのです。

1ヶ月健診も終わり、医師から「母子ともに健康」と太鼓判を押されたKさんは、改めて正しい食事と栄養の重要性を感じています。治療は今後も続くので気は抜けません。Kさんは母親や支えてくださった人びとの愛情に心から感謝しています。

# 糖質オフレシピ

ポタラボセミナーでご紹介した「糖尿病の予防レシピ」から、タンパク質と野菜がしっかり摂れる「糖質オフレシピ」をご紹介します！ケトン体質の維持にも役立つので、ぜひ作ってみてください！

## きのこの梅肉和え

材料(2人分)

しめじ…1/4カップ  
えのき…1/4カップ  
椎茸…1枚  
エリンギ…1/2本  
梅干し(漬したもの)…1/2個

A 酒…大さじ1/2  
塩胡椒…少々  
天然だし…大さじ1

作り方

- 1 えのきとしめじは石づきをとってほぐし、椎茸は薄切りに、エリンギは5cmの短冊切りにする。
- 2 ①をザルに乗せて皿を敷き、Aをかけて、5分ほど蒸す。
- 3 ②の蒸し汁で梅干しを伸ばし、きのここと合わせる。



## ひじきのモッツァレラサラダ



材料(2人分)

芽ひじき(乾)…15g  
モッツァレラチーズ…50g  
ミニトマト…4個  
サラダ菜…2枚

[ドレッシング]  
カプレオ…大さじ2  
アップルサイダー…大さじ1  
醤油…小さじ1  
レモン汁…小さじ1  
天然だし…大さじ1

作り方

- 1 ひじきは水に浸けて戻し、さつと茹でて水をきっておく。
- 2 モッツァレラチーズは1cm角切りに、トマトは4等分に切る。
- 3 ドレッシングの材料を全て合わせて混ぜ、②に和える。

## 鶏肉のチーズ焼き

材料(2人分)

とりもも肉…1枚(約250g)

A 焼酎…小さじ2  
醤油…小さじ2  
羅漢果…小さじ1  
天然だし…大さじ1

スライスチーズ…4枚  
卵黄…1個

作り方

- 1 鶏肉は2等分にして観音開きにしてAで下味をつける。
- 2 天板にクッキングシートを敷き鶏肉を乗せ、200度のオーブンで10分ほど焼く。
- 3 ②にチーズを2枚ずつ乗せて2～3分焼き、卵黄を塗って予熱で数分おき照りを出す。

