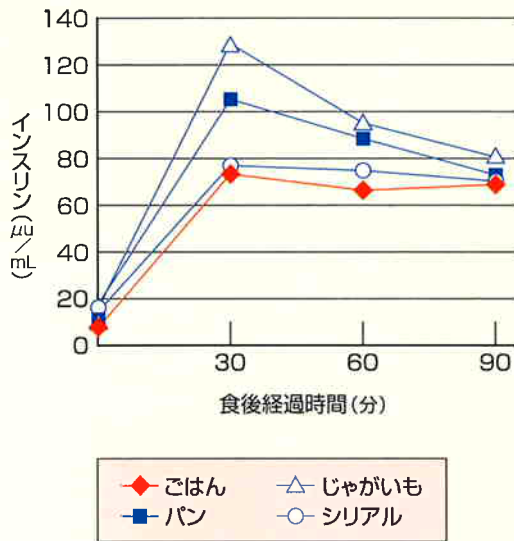




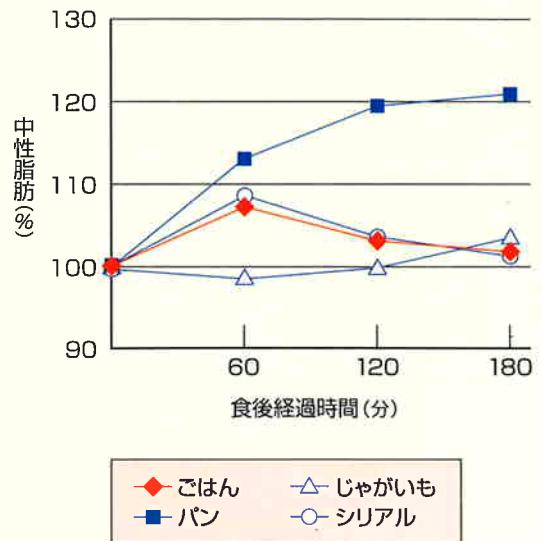
# ごはんは 肥満を予防する効果がある

ごはん、パン、じゃがいも、シリアルを比べると、体脂肪の合成・蓄積を促進するインスリン反応はごはんが最小。つまりごはんは、肥満を予防する食品と言えます。

糖質食品を摂取後の血中インスリン反応



糖質食品を摂取後の血中中性脂肪反応



(平成12年度 ごはん食基礎データ蓄積事業)

## データ解説

健常な若年男子を対象に、糖質食品である、ごはん、パン、じゃがいも、シリアルを摂取した後の、血糖・インスリン反応、血中中性脂肪反応、酸素消費量、糖質および脂質の酸化分解率を調べました。

4食品中で、ごはん摂取後のインスリン反応は最小でした。インスリンは、体脂肪の合成・蓄積を促すホルモンです。ですから、ごはんは、体脂肪の合成・蓄積を抑え、脂肪の燃焼比率を高める、肥満予防に効果がある食品と言えるでしょう。

## 先生からのワンポイントアドバイス

鈴木 正成 先生  
(筑波大学名誉教授)

### おかずには脂肪の少ないものを

日本人は長い間、肥満や生活習慣病の発症の比較的少ない国民として知られてきました。しかし食生活の欧米化により、肥満も生活習慣病も欧米並みに増加しつつあります。ごはんには脂肪の合成を抑え、燃焼を促し、肥満を予防する働きがあります。しかし、インスリン反応の強いパンなどをバターなどの脂肪食品と同時に食べると、肥満作用が大きくなることもわかってきました。

ごはんは肉類、魚類や野菜類などを、油脂をあまり使わない調理法で食べられます。ですから、肥満予防に効果的なごはんは、私たちのからだに良いのです。