



お腹が すきにくい食べ方 ～続編～

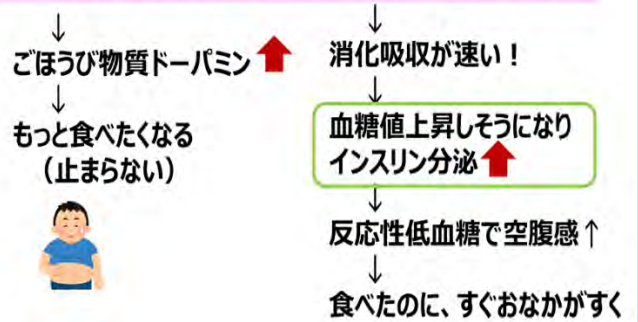


産業医 田名 毅
首里城下町クリニック

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新川葉子先生に「おなかがすきにくい食べ方 続編」と題してご講演をお願いしました。以下にご講演の内容の要旨を紹介します。

まず初めに前回の講演会に補足する内容を紹介されました。炭水化物から食べると“おなかがすきやすい！”その仕組みは、炭水化物を食べると脳内にドーパミンが出て、インスリンが分泌され、反応性低血糖で「すぐおなかがすく」現象がおきます。これは糖尿病の患者さんでも言えることです。炭水化物から食べると膵臓が血糖値を下げようとインスリンを一生懸命出すので、膵臓が疲弊しやすくなります。

炭水化物から食べると、おなかがすきやすい！



血糖値を下げる = 細胞が元気になる！

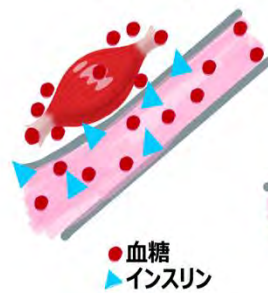
まず、食べる量を整える
薬・インスリンで適切な治療をする
運動、身体活動をふやす

血糖コントロールができれば、
「あまりお腹がすかなくなる」方がいますよ 😊

身体を動かさないと脂肪細胞が膨らんでいく (°D°)！
---食べたら身体は動かそう！

糖尿病の方はインスリンの働きが悪いので、細胞が糖を吸収できず、細胞内飢餓(空腹感)になってしまいます。糖尿病の方は常に空腹感があり食べてしまう、ということが起こってしまいます。この悪循環を改善するためには、必要なときは、薬、インスリンで血糖値を下げるのが重要となってきます。血糖が高いのにおなかがすくのは理由があるので、きちんと治療して細胞を元気にしましょう！

正常な場合



高血糖状態
インスリン不足



人間の味覚はこの6つがあるとされています。

味覚の基本5味 + 脂肪味



高血糖の糖尿病患者さん、
血糖が高いのに、おなかがすいている？



なんかお腹が空くだよなあ



血糖コントロールがあまり良くない方、
きちんと治療して、細胞を元気にしていこう！

その中でも、うっかり食べてしまう「おなかのすきやすい食べ方」の組み合わせがあります。

うっかり食べ過ぎてしまう食べ方

塩と油の組み合わせ--- 食欲増大効果！

Dieu Werke P. Effects of Salt and Fat Combinations on Taste Preference and Perception. Chemical Senses, 2016

糖と油の組み合わせ---「報酬系」増大！

DiFeliceantonio AGM, Supra-Additive Effects of Combining Fat and Carbohydrate on Food Reward. Cell Metab. 2018

糖と塩 / 糖と酸---「おいしさ」増大！ (味の相互作用)

美味しく食べる方法としてはよいこと！
だけど



うっかり食べ過ぎてしまう食べ方

塩と油の組み合わせ--- 食欲増大効果！



うっかり食べ過ぎてしまう食べ方

糖と油の組み合わせ---「報酬系」増大！



うっかり食べ過ぎてしまう食べ方

糖と塩 / 糖と酸---「おいしさ」増大！ (味の相互作用)



糖分+油分+塩分 は

止められない旨さを作ります。

商品化したものがジャンクフード的なもの

(体重が落ちてくると、

それらを好まなくなることもありますよ！)



糖分+油分+塩分を減らしたい！

まずは「減塩」から勧めます！

・ごはんのお供

最後の一口だけに見ようかな？

・インスタント食品

頻度を減らせないかな？

・スープ、お出汁

具たくさんにして、汁そのものは量をへらしてみる？

・・・などなど



調理方法をすべて変えるのは難しいので、
まずは減塩からしませんか？



食べることは大切で、楽しいこと ✨
身体を壊さない程度に美味しく食べよう！

ご視聴ありがとうございました！



イラスト出典元：
フリーイラスト素材集 ジャパクリップ
いらすとや
illust AC (順不同)



第261回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：『**脾がんの治療と診断**』

日時：令和8年4月8日（水） 午後7時配信予定

講師：那覇市立病院 肝胆脾臓外科

科長 川畑 康成 先生



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！