



第25回日本糖尿病教育・看護学会学術集会 ランチョンセミナー5

食べる順番の正しい理解と楽しく続ける食事療法

ライブ配信：2020年9月20日（日）12:10～13:10

オンデマンド配信：2020年9月21日（月）～27日（日）

演者

岐阜大学大学院医学系研究科 分子・構造学講座 内分泌代謝病態学分野

教授

矢部 大介 先生

※当セミナーはWEB配信となります。

大会へ参加登録いただいた方は、会期期間であれば事前登録なしで
本セミナーのWEB視聴が可能です。

詳しくは学術集会HPをご確認ください。

<http://jaden25.umin.jp/>

本セミナーをご視聴いただきましたら、セミナー視聴ページよりアンケートへのご協力を
お願いいたします。
該当項目へご回答いただきました方先着100名様に、ノベルティをプレゼントさせていただきます。
詳細につきましては、アンケートページをご確認ください。

第25回日本糖尿病教育・看護学会学術集会 ランチョンセミナー5 食べる順番の正しい理解と楽しく続ける食事療法

岐阜大学大学院医学系研究科 分子・構造学講座 内分泌代謝病態学分野
教授 矢部 大介 先生

糖尿病治療において、食後の著しい血糖上昇は、心血管疾患を含め、様々な糖尿病合併症の発症リスクとなることが指摘され、食後血糖をいかに正常に近く保つかが合併症の発症予防や進展抑制に重要な課題とされてきた。

この課題に対して、食後の血糖上昇を緩やかにする食事療法の重要性は周知であり、科学的根拠に基づいた、継続可能な方法を指導することは非常に大切である。炭水化物に先んじて食物繊維が含まれる野菜を食べることは食後血糖上昇を抑える方法として良く知られているが、近年では食後血糖に対する栄養素摂取の順番の作用が注目され、たんぱく質や脂質を炭水化物に先んじて摂取することも食後の血糖上昇の抑制につながることが明らかになってきている。これはインクレチニンと総称される消化管ホルモン (GIPやGLP-1) の分泌応答が増強されることで、食後の血糖上昇が抑制されるためである。

また、食後血糖に対するインクレチニンの役割は大きく、食後のインスリン分泌の約7割がインクレチニンに依存している。なかでもGLP-1はグルカゴン分泌抑制や胃内容物排出遅延を介して食後の血糖上昇を抑制するなどの効果が期待できる。このように、インクレチニンの分泌に関わる栄養素の摂取順序に配慮することは、より効果的な食事療法に繋がる。

本セミナーでは、食事療法に関する新旧の知見を振り返ると共に、インクレチニンの分泌及びそれに関わる栄養素、また食べる順番などについての情報を正しく整理し、継続的で楽しい食事療法を実践することで、より良好な血糖コントロールに役立てていただきたい。

血糖値をよく見よう

新登場

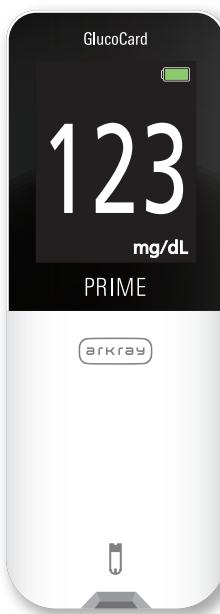
自己検査用グルコース測定器

GlucoCard

PRIME

グルコカード プライム

GT-7510



薄く・コンパクトなデザイン



見やすい画面表示を追求



音声ガイド機能を標準搭載



療養支援機能を搭載

アーカレイ コールセンター
0120-81-1955 6:00～22:00
(年中無休)