

# 元気のヒント

◁52▷



徳島大学病院栄養部  
松村 晃子

松村 晃子

進展が加速します。これらの合併症を防ぐには、食生活の見直しと生活改善が何より大切になります。

徳島県では、2010年の県民栄養調査の結果により、40歳以上の4・5人に1人について糖尿病が疑われるとされています。糖尿病は、インスリン依存型の1型とインスリン非依存型の2型に分類されます。後者は遺伝的背景も含まれますが、特に生活習慣の乱れが大きく関与しています。

## 糖尿病

糖尿病で血糖管理が不十分な場合は、さまざまな合併症(網膜症、神経症、腎症など)が起ります。境界型糖尿病や初期の2型糖尿病に特徴的な「食後高血糖」は、冠動脈疾患を増加させます。さらに、高血圧や脂質異常症(高コレステロール血症や高中性脂肪血症)を伴って、動脈硬化の

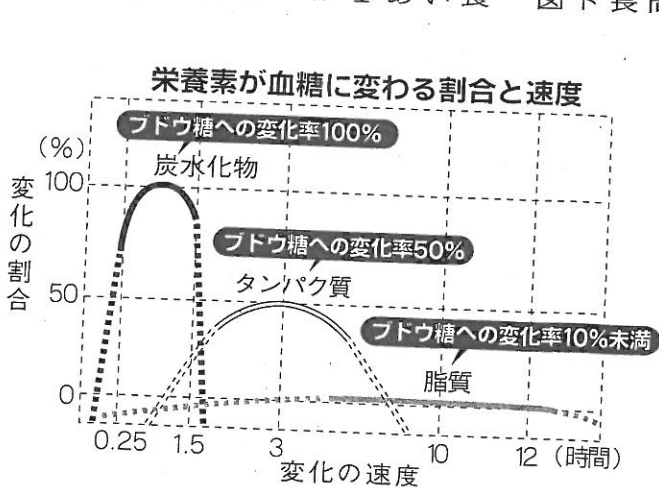
## 食や生活の改善が大切

たんぱく質は食後約3時間後に約50%。脂質は食後長時間をかけて約10%がブドウ糖に置き換わります(図参照)。

同量の炭水化物を含む食品でも血糖上がりやすいものとそうでないものがあります。それに着目し、1981年に指数化したのがGI(Glycemic Index)で、近年、低GI食品を多く摂取した人で糖尿病の発症が少なかったという疫学研究が多く報告されています。

同じ食材でも、選び方や調理方法によって出来上りのエネルギー量が異なります。肉類は部位によって脂質含有量が大きく異なりますので、むね、もも、ヒシなど脂質の少ない部位を選びましょう。

また、食べる順番を①野菜(食物繊維)②主菜(たんぱく質)③主食(糖質)の順にした方が、食後血糖値の上昇を抑えるという研究報告があります。よくかんで食べるために▽一口一口に箸を置くことを



を意識する▽一口の量を少なめにする▽飲み込んでから次の食べ物を口に入れる基本となります。運動は脂肪を燃焼させてインスリンす▽食事中に飲み物で流し込まない▽ように注意してください。

パンや麺類より白米、白米より麦ご飯や玄米ご飯、ハンバーグより肉のソテー、ジャガイモの煮物より根菜類の煮物の方が、かむ回数も食事時間も増えまのよいでしょう。

# さまざまな合併症伴う

最後になりましたが、毎日の生活リズムは食事時間を中心に整え、おいしく賢く食べる工夫をして健康にお過ごしください。