

## 糖尿病予防

磯子中央・脳神経外科病院副院長

医学博士 土田 隆

### 糖尿病患者の推移

患者数	1960年	約3万人
	2005年	約700万人(230倍に増えた)
	2010年	100万人と予想されている。

糖尿病とは、血液中のブドウ糖の濃度が常に上昇してしまうこと。  
つまり、**血糖値をコントロールする膵臓ホルモンのインスリンが不足し、働きが悪くなること。**

これによって

**血液中に糖が溜まり、**

**血管を傷つけてさまざまな病気を招く。**

- \* 血液の中には糖が流れている。インスリンの働きによってこの糖が肝臓や筋肉に送られ、エネルギーに変えられる。  
ところが、インスリンが上手に働けなくなると、肝臓にも筋肉にも糖を送り込めなくなる。それによって食事を食べれば食べるほど血液の中の糖が増え、血液の粘りが強くなる。血液がドロドロになる。

### 糖尿病予防の決め手

#### 1 インスリンの働きを良くする飲み物を摂る

- \* 新情報：血液中の善玉ホルモン“**アディポネクチン**”の低下は、インスリン抵抗性(糖尿病)を招く原因となる。(Hypertension)
- \* 脂肪細胞が分泌するホルモンを“アディポサイトカイン”というが、“アディポネクチン”は善玉ホルモンである。これは動脈硬化に対するいわば火消し役と考えられており、自然に進む動脈硬化を改善すると考えられる。  
ところが、最近アディポネクチンが糖尿にも関わっていると考えられようになった。従って、アディポネクチンはたくさんあったほうが良い。  
アディポネクチンの分泌量を高めるには運動が効果的であるが、ある飲み物にアディポネクチンを増加、或いは分泌を助ける働きがあることが判った。  
その飲み物は、**杜仲茶**

\* 杜仲茶によるアディポネクチン量の変化（ラットの実験による）

- ・高脂肪食のみの場合のアディポネクチン量：2.66 $\mu$ g/ml
- ・高脂肪食+杜仲茶のアディポネクチン量：5.24 $\mu$ g/ml

一方、

杜仲茶によるインスリン量の変化を見ると、

- ・高脂肪食のみ：6.61
- ・高脂肪食+杜仲茶：2.38

インスリンの量が減ってしまっている変だ！インスリンが出なくなってしまった！と感ずる。

ところが、杜仲茶による血糖値の変化は、

- ・高脂肪食のみ：152mg/dl
- ・高脂肪食+杜仲茶：143

血糖値の変化をみると、逆に下がっている。これは何を意味するかというと、少ないインスリンの量で血液中のブドウ糖を下げることができたということである。

要するに、**杜仲茶はインスリンの働きを良くすることができるのである。**

\* アディポネクチンを増やして糖尿病を予防する秘訣

杜仲茶の健康効果を期待するには、**湯呑茶碗で1日6杯**飲むと良い。

湯呑茶碗1杯を80mlとすると、杜仲茶の量で換算して**1日当たり約10g**となる。

杜仲茶の健康効果を高めるには、熱湯で抽出して飲むとより効果的である。

普通お茶は80位で入れる。理由はカテキンがあまり熱に強くないからであるが、杜仲茶は熱に強いので熱湯を使う方が良い。

健康効果をより高めるには、杜仲茶を食前に飲むのが良く、それによってアディポネクチンを高めておいてから食事をする事で効果が高まる。

具体的には、**杜仲茶2杯を食前に飲むと良い。**

## 2 糖を吸収しにくくする食材を摂る

\* 注目情報：ジャガイモに含まれる苦味成分である“**クロロゲン酸**”を多く摂っていると、糖尿病の危険率が女性で78%、男性で55%減少することがわかった。

(フィンランド国立公衆衛生研究所)

ジャガイモの**1日の摂取量の目安は、80g**

ジャガイモに多く含まれていて糖の吸収を抑えて糖尿病予防に有効な“クロロゲン酸”の効果を高めるには、ジャガイモを**皮ごと**食べると良い。理由は、皮の部分にクロロゲン酸がより多く含まれているから。

クロロゲン酸は水溶性なので、茹でないで**電子レンジで調理すること。**

ポテトサラダの健康効果を高めるには、**油**を少量たらず。  
効果をさらに高めるには、**チーズ**を加える。チーズにはカルシウムが多く含まれているから。

- \* インスリンの働きはカルシウムと密接な関係がある。  
注目情報:女性 83779 人を 20 年間調査した結果、カルシウムを多く摂っている人は、少量しか摂っていない人に比べ糖尿病の危険率が 21%低いことが判った。

### 3 インスリンに似た働きをする食材を摂る

- \* 注目情報：“**バナジウム**”には、インスリンと似た働きをして血糖値の上昇を抑える作用がある。  
こんぶの健康効果を高めるには、食事中に摂ると効果的である。理由は、こんぶには、バナジウムが多く含まれているから。

- \* バナジウムを多く含む食材  
わかめ、ほたて、あさり、こんぶ、いわし、ほうれん草

- \* お勧めのこんぶ料理  
おでんのこんぶ、こんぶだしの鍋、**こんぶのふりかけ**、こんぶの佃煮

こんぶのふりかけの作り方

こんぶ 40g をミキサーにかけ細かくする。(6 人分)

市販のこぶ茶でもよい

**昆布のふりかけ炊き込みご飯**が一番

こんぶのふりかけ宅こみご飯の作り方

米 3 合にこんぶのふりかけ 20g を加え、一緒に炊き込む。