

## 糖尿病予防

岡部クリニック院長  
医学博士 岡部 正

気になる最新情報（2006年8月発表）

40歳以上の人の二人に一人が、糖尿病患者もしくは予備軍と推測される。

さらに糖尿病に罹ると、がんによる死亡率が高くなることが判明した。

男性-----2.8倍

女性-----3.2倍

(九州大学)

### \* 糖尿病の診断基準

空腹時血糖

正常 : 110mg/dl 未満

糖尿病予備軍 : 110~125mg/dl 未満

糖尿病 : 126mg/dl 以上

### \* 糖尿病が恐ろしいのは、

糖尿病が悪化すると

- ・ 脳梗塞・心筋梗塞
- ・ 腎不全
- ・ 失明
- ・ 壊疽による足の切断のおそれ(血液がながれなくて栄養がいなくて)

### \* 食欲の秋にさしかかる今、糖尿病への落とし穴が待っている。

つまり、糖尿病になるか否かは、この時期の対策次第である。

夏の暑い時期は、基礎代謝といってエネルギー消費が減ってくる。運動量が減る。

要するに、エネルギーを消費してない。これから秋になると食欲の秋で食べだす。ということは、エネルギーを使っていないのに食べる量が増えるために太りやすくなる。

今の糖尿病の現状は、甘いものより脂っこいものの摂り過ぎが原因の場合が多くなっている。逆に言うと糖質の摂取が減ってきている。甘いものが好きな人は、これを制限することでかえってストレスになっている。ストレスはよくないので、量を考えてながら食べるのが良い。

### \* 糖尿病を無理なくふせぐコツ。

甘いものの摂取を極端に減らす必要は無い。

目安は、 洋菓子(ケーキなど)は 3 日に 1 回

和菓子や果物は 1 日に 1 回

洋菓子は甘くて脂肪分が非常に多いので、和菓子より控えめにする。

- \* 最新情報 (2005 年 7 月): チョコレーには、血糖値の上昇を抑える「インスリン」の働きを活発にして、糖尿病を予防する効果があることが判った。(イタリア・ラキラ大学)
- \* チョコレートの効果は、苦味が強めのビターチョコレートがより効果的である。  
1 日約 30g を、食後 2 時間経ってから食べると良い。  
チョコレートの中にあるカカオに含まれている“フラボノイド”が、インスリンの働きをよくする。糖尿病予備軍の人はインスリンを無駄遣いしているので、フラボノイドが無駄遣いを防ぐ。オヤツのときにチョコレートを食べると良い。
- \* 日本で今、糖尿病が増えているのは、ご飯を減らし、おかずが油っこくなっていることに原因している。御飯はある程度摂ったほうが良い。  
食後の血糖値は、高糖質グループより低糖質グループのほうが高かったというデータがある。  
糖尿病を無理なく防ぐには、ご飯を食べる量の目安おして 1 日当たり茶碗にして 4 杯くらいが適当。お代わりするときは、牛乳を飲みながら食べると効果が高められる  
理由は、牛乳を飲むとご飯の吸収が遅くなり、また、牛乳に含まれるカゼインはインスリンの効きを良くする効果がある。
- \* 新情報：海藻に多く含まれる食物繊維には、血糖値を下げるホルモン“GLP-1”を分泌させる強力な効果があることが判った。(アメリカ糖尿病学会)  
[参考]: GLP-1 は、小腸から出てくる消化管ホルモンである。
- \* 海藻類が腸内細菌で分解されると GLP-1 の分泌が促される。この GLP-1 が出てくると、インスリンを作る 細胞という工場が増え、更に 細胞を刺激してインスリンがたくさん出てくる、といった良いことづくめのホルモンである。
- \* 糖尿病を無理なく防ぎ、効果を発揮する食べ物の組み合わせ  
海藻類 + オリーブ油の組み合わせを、食事中に食べると効果的  
お勧め料理：ワカメと卵のスープ、ワカメと半熟卵のサラダ  
理由は、**オリーブオイルが GLP-1 の分泌を促す。**(海藻類とコンビネーションで)  
なお、海藻類 + オリーブ油は、食事中にこまめに食べると効果的である。

- \* 百薬の長といわれる酒は、糖尿病のためにどうだろうか？  
全く飲んでない人より、適量のお酒を飲んでいる人のほうが糖尿病になりにくい。
  
- \* 新情報：お酒を毎日飲む人は、全く飲まない人に比べて糖尿病の発症率が **30%**低かった。  
(Diabetes Care 誌)  
**糖尿病を防ぐ酒の適量**  
日本酒：1合、焼酎：80ml、ワイン：180ml、ビール：500ml
  
- \* 適度な運動はインスリンの効きが良い。糖尿病の予防に良い。ブドウ糖の効率が良い。予防には激しい運動は必要ない。普通の人には激しい運動がかえって危険になるかもしれない。マラソンをこれまでやってない人は、やらないほうが良い。  
糖尿病の予防には、ゆっくり歩くだけで効果がある。坂道や階段をゆっくり下りる運動がお勧めである。  
下りる方が、無理がかからず長く続けられる。それによってインスリンの効きがよくなる。ただし、下るのは膝に非常に負担がかかるので気をつけるように。  
軽い運動の前後に冷たい飲み物を摂るとエネルギー消費量が30%増え、糖尿病予防効果がさらに高まる。  
(ドイツ栄養研究所)  
飲み物を1日1.5ℓ摂ると良い。