

糖尿病予防

東医食研究会長

糖尿病予防の救世主、ネバネバ食材の効果を最大限に高めるには、
自覚症状や体質に合った食材と調理法を選ぶことが肝要。
[参考] ネバネバ食材：メカブ、オクラ、ナメコ、アシタバ

- * これらの食材は、ネバネバによって糖の吸収を遅くするが、食材によって糖尿病を予防する働きがそれぞれ違う。したがって、自覚症状や体質に応じて自分に合った食材を摂ることで予防効果が倍増する。
- * 糖尿病を効果的に予防する、タイプ別摂りたいネバネバ食材の選び方
 - 1 太りぎみでコレステロールが高い人：
摂りたいネバネバ食材は…… メカブ
 - 2 食事のあと眠くなり、食後血糖値が高い人：
摂りたいネバネバ食材は…… オクラ
 - 3 普段から疲れやすい人：
摂りたいネバネバ食材は…… ナメコ
 - 4 普段から血糖値が高く、既に糖尿病予備軍の人：
摂りたいネバネバ食材は…… アシタバ

1 太り気味でコレステロールが高い人

- * 注目情報：メカブに多く含まれる“アルギン酸”は、腸内の余分な糖分、コレステロールを吸い取って排泄するため血糖値の上昇を抑える。（日本水産学会）
“アルギン酸”は、糖分やコレステロールを吸着して排泄してくれる。
腸壁に入り込む量を調節してくれる（吸収を調節してくれる）
- * メカブは、ワカメの下の方にある部分であり、根っこの方に栄養分が凝縮されている。（太り気味の方の糖尿病予防効果が高い）
- * ネバネバ食材の効果を高めるコツ
生のメカブにさっと熱湯をかけて包丁でよく叩いて刻む。（アルギン酸をよく出す）
粘りを出した生のメカブは、みそ汁で食べるのが良い。1日30グラムを夕食にとると効果が高い。
“アルギン酸”は水溶性だから全部摂りたいが、夕食はどうしても多く食べるので、吸収を遅らせるために夕食時が良い。

2 食事の後、異常に眠くなる人

- * 血中に糖分が急速に増えやすく、食後血糖値が高い証である。

消化吸収を遅らせて血糖値の急上昇を抑えるネバネバ食材、**オクラ**を摂ると良い。

- * オクラに多く含まれる“**ペクチン**”は腸内でゲル状になり、糖の吸収を遅らせるため血糖値の急上昇を抑える効果がある。

ペクチンは水溶性の食物繊維で、糖をゆっくり吸着してゆっくり吸収させる。

オクラはヘタ付のまま1分間下茹でる。更に**すりつぶす**と粘りが増え、予防効果が高まる。

オクラに炒りゴマを加えてすりつぶすと効果が更に高まる。

お勧めの料理：**オクラとゴマのすり和え**

3 ふだんから疲れやすい、頭がボ - ッとする、肩がこりやすい人

- * このような人は、血流が悪く血中の糖代謝がうまくいかないため糖尿病になりやすい。

血流を良くして、糖代謝を高めるネバネバ食材を摂ると良い。

代表的な食物 **ナメコ**

- * 注目情報：ナメコには、血液をサラサラにして血流を良くする働きがあることが判った。

つまり、血中の糖代謝を高め、糖尿病の予防効果が期待できる。

血液の循環が悪いと細胞がうまく糖をとりこめなくなる。そこで、血糖値がいつまでも高いということになる。

血液通過時間改善率の比較

ナメコ：30.0、シメジ：21.5、エノキダケ：18.9

ナメコは短時間で加熱するのがポイント。お勧めは、**ナメコのかき揚げ**。

ナメコのかき揚げは、てんぷら粉に**きな粉**を加えると、更に効果的。

きな粉には“**ビオチン**”というビタミンが入っている。これは“**ビタミン H**”といわれる。

血流が良くなって糖が入り込んだ時に、代謝がどんどん活発になってビオチンを使うだけでも血糖値が下がっていく。きな粉はいろんな料理に使うと良い。

- * 疲れやすい人の糖尿病予防

ナメコは、3日に1回、30g 摂ると効果的である。

4 普段から血糖値が高くすでに糖尿病予備軍の人

- * 最新情報：アシタバに含まれる成分はインスリンと同じような働きがあり、糖尿病発症段階でも血糖値の上昇を抑制する効果があることが認められた。(食の科学 2005年3月)

- * 血糖は、インスリンが働くとどこに行くかというと、最初に肝臓とか筋肉に行く。そして、その部分がいっぱいになると脂肪細胞に行く。この脂肪細胞がきちんと取り込んでくれればよいが、この取り込みが悪い人は糖尿病予備軍または糖尿病になってしまった人。それがアシタバを使うと、眠っていた細胞が糖をどんどん取り込むようになる。こういう働きがアシタバの成分にある。

アシタバの成分が血中の糖分を取り込んでくれる。

- * ネバネバ食材の効果を高めるコツ

アシタバは葉と茎で茹で時間を変える。茎を1分茹でてから葉を加え、更に1分茹でる。

アシタバは、茹でたあと氷水につけるとネバネバが良く出る。

アシタバを絹漉し豆腐と一緒に摂ると、糖尿病予防効果が高まる。クロムという微量ミネラルが多く含まれる。インスリンがどんどん出せるように膵臓の機能を高める。

お勧め料理： **アシタバの白和え**