

# 健康の友

## 糖尿病とは？運動・食事療法について-食事療法その①-

糖尿病は血液中の糖分量が多くなり、全身が“砂糖漬け”になっている状態です。この状態が長期に渡り続くと血管や神経を傷つけ、腎臓や目、神経をはじめ全身に色々な障害（動脈硬化、脳血管障害、腎臓病、末梢神経障害等）を引き起こす病気です。

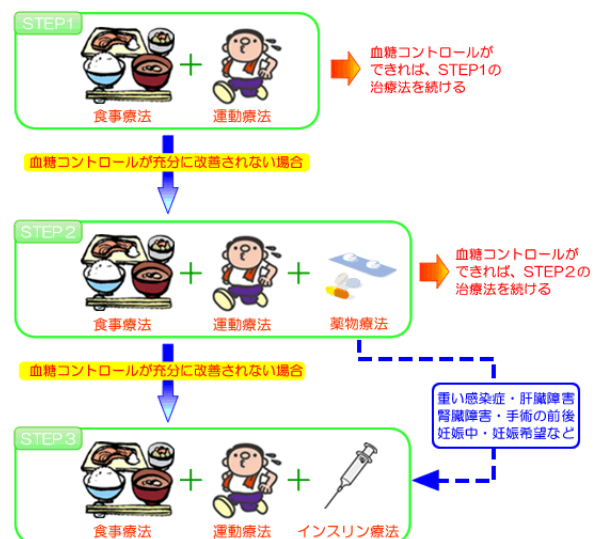
本来、血液中のブドウ糖は生命活動のエネルギー源となります。すい臓から分泌されるインスリンの作用により肝臓でブドウ糖をグリコーゲンとして貯えることで、一定の血液中の濃度に保っています。インスリン（血液中の糖分量を低くしてグリコーゲンに変える働きをする）が十分に分泌されなかったり、効果的に働いてなかったりすると血液中の糖分量の量がどんどん増えていき、余った糖が腎臓で再吸収されずに尿に出ていきます。これが糖尿病です。

糖尿病の有病率は、自動車の登録台数や食生活でのエネルギー摂取量、摂取たんぱく、脂肪量増加にほぼ比例していることはデータでも明らかとなっています。食べ過ぎや運動不足によって引き起こされることが多いので、現代人の病気とも言われています。インスリンがもともと作られない糖尿病（インスリン依存型糖尿病）は過食や運動不足による肥満などが原因で起こる先程のインスリン非依存型糖尿病とは異なり、肥満とは関係なく発病します。でも、日本ではインスリン依存型糖尿病は欧米に比べて少ないタイプであることがわかっています。

食生活にしては野菜類の不足傾向、特に食物繊維の摂取不足傾向は否めません。摂取カロリーは30年前とそう大きくは変わっていません。むしろカロリー摂取は若干減少していると報告されたりもしています。グルメブームにあいまって糖質や脂質の摂取増加あるいは過多傾向にあります。そういった諸々の要因が糖尿病、糖尿病予備軍の増加をもたらしていると言えるでしょう。

2型糖尿病と言われる糖尿病のタイプ（2型糖尿病：インスリン非依存型糖尿病）はインスリンが出ているがインスリンの働きが弱いあるいは効率的でない、インスリンの分泌が悪い場合であり、食事療法や運動療法によってインスリンの感受性が高まりインスリンの抵抗性が改善されると言われています。薬物治療に入る前に優先的にこの食事・運動療法で血糖コントロールがなされるべき治療と言えます

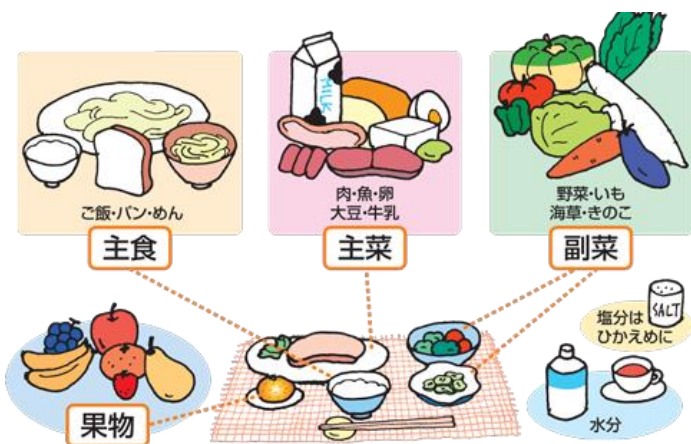
糖尿病の治療の流れ



## (糖尿病と食事) カロリーを抑える必要なビタミン、ミネラルは十分とる

糖尿病の治療で一番大切なのは食事療法で、食べ物の栄養バランスと総摂取エネルギーを考えることが大切となります。この食事療法の考えは、糖尿病患者さんだけでなく本来健康な人でも考えないといけないことなのです。従って糖尿病の方への食事療法はベストな健康食だといえます。

栄養バランスと総摂取エネルギーを考えた場合、炭水化物（主食のご飯、パン、麺類、穀物等）、たんぱく質（肉、魚、大豆等）、脂質（油、バター、肉等）の三大栄養素をバランス良くとり、ビタミンやミネラルなども欠かさずにとることが糖尿病では大切な“治療”になります。必要な栄養素を過不足なく摂取することが原則となります。



食品を選ぶに際して「糖尿病食事療法のための食品交換表」（日本糖尿病学会）という表が利用されています。食品交換表では日頃食べているさまざまな食品を「80kcalの分量=1単位」として、栄養素別（5グループ+調味料）に紹介されています。

例えば、ご飯1/2杯、りんご（中程度）、鯛の切り身一切れ（80g）などは全て1単位になります。適正なエネルギー量の食事をしましょう。カロリー摂取を抑えることで余分な糖の吸収を抑えます。詳細に関しては別途食事療法の事例を挙げさせていただきます。ここでは基本的な考え方をお伝えいたします。

1日の摂取カロリーを例えば1600Kcalにした場合、2000Kcalの食事をそのまま抑えて全体の8割とすると全ての栄養価が2割減少します。糖尿病の場合、もちろんカロリー摂取をコントロールする必要があります。ただしカロリー摂取を2割削減すると同時に必要な微量ミネラルやビタミンが不足しないように注意をする必要があります。

1日の摂取カロリーを例えば1600Kcalにした場合、2000Kcalの食事をそのまま抑えて全体の8割とすると全ての栄養価が2割減少します。糖尿病の場合、もちろんカロリー摂取をコントロールする必要があります。ただしカロリー摂取を2割削減すると同時に必要な微量ミネラルやビタミンが不足しないように注意をする必要があります。

総カロリーは抑えても必要なミネラルやビタミンを摂取する必要があります。この事はとても大切なことです。一般的に糖尿病の患者さんでは微量ミネラル（亜鉛やセレン等）が不足傾向と言われていいます。積極的にこれらのミネラルが不足しないようにしないといけません。糖尿病を発症すると、腎臓の再吸収能力が低下することで、亜鉛やクロムなどのミネラルが、尿に多く捨てられるようになるのでますます微量ミネラル不足が生じやすくなります。糖尿病にかかる過程や原因、体質は千差万別と思われませんが、クロムや亜鉛等の微量ミネラルを補給することが重要なポイントであるかもしれません。実際に、こうしたものを補給することでインスリンお合成に関与する酵素活性を高めるというデータもあつたりします。カロリー控えめ栄養バランス考えてしっかりとミネラル、ビタミンを取ることが基本となります。

