

日本人はもともと糖尿病になりやすい体質と言われています。

しかし、誰でも糖尿病になるかというと、そうではありません。

主食・主菜・副菜をバランスよく。この基本を押さえれば特別なことではなく、美味しく食事を楽しむことができます。



糖尿病って何??

◆進行しないと自覚症状がない

糖尿病が厄介なのは、どこかが痛くなるなどの自覚症状がないままに、どんどん悪化してしまう点です。代表的な症状として、“喉が乾く”、“トイレが近くなる”、“目がかすむ”などがありますが、こうした症状が出ている場合には、相当に病気が進行していると考えられます。

◆神経障害、網膜症、腎症、動脈硬化に

血糖が高い状態が続くと、毛細血管が傷ついたり、全身の細胞の働きが低下して様々な合併症が起きます。神経障害、網膜症、腎症が三大合併症と言われていますが、動脈硬化もまた深刻な合併症です。

どうして糖尿病になってしまうの？

◆体質と生活習慣

日本人はもともと糖尿病になりやすい体質と言われています。日本人なら誰でも糖尿病になるかというとそうではなく、なりやすい体質に加えて食べ過ぎや運動不足といった悪い生活習慣が加わって初めて発症します。

◆糖尿病には1型と2型がある。

糖尿病には2つのタイプがあります。血糖をコントロールするインスリンホルモンが分泌されなくなる1型タイプと、肥満などが誘因となる2型タイプがあります。日本人の糖尿病の90%は2型糖尿病とされています。インスリンの作用不足が特徴で、食生活などを改善し、血糖のコントロールを行うことが治療の第一歩となります。

遺伝子検査キット販売取扱会社



セブンスターズコンサルティング株式会社

〒108-0014 東京都港区芝4-6-16-801 TEL 03-6459-4965 URL <https://sevenstars-cosulting.com>

おすすめ食対策

「適量でバランスのとれた食事を、一日3回規則正しく。」これが基本ではありますが、多価不飽和脂肪酸や、食物繊維を先に摂取するなど食べる順番により食後の血糖が改善することが報告されています。食べる物と、その食べ方で賢く、効率よく付き合っていきましょう。

血糖値を上昇させにくい食品をとる食事療法

●玄米ご飯、雑穀入りご飯、全粒粉パン
穀物に含まれる食物繊維には、糖尿病を発症するリスクを低減する効果があるという研究報告が数多く見られます。



●副菜には、海藻、きのこを使った一品を。食物繊維を摂取しましょう。



おすすめメニュー

◎ひじき煮



常備菜の定番の一品です。今ではコンビニでも買えますので、お弁当にプラス一品することができます。海藻の食物繊維、さらに豆やレンコンなど繊維質なものと一緒に煮込まれることが多いので、頼もしい副菜です。煮物は塩分が多くなりがちです。塩分制限がある場合は、減塩醤油を使用するなど一工夫してみましょう。

期待される機能性成分

○DHA・EPA／αリノレン酸

脂質に関しては、その質も重要で、飽和脂肪酸摂取は、糖尿病発症のリスクとなるのに対して、多価不飽和脂肪酸の摂取が糖尿病発症のリスク軽減と関連することが報告されています。動物性脂肪を控える代わりに、魚の油（DHA・EPA）やαリノレン酸など血圧や中性脂肪低下などに役立つ脂肪を摂取しておくことで血糖コントロールにもつながります。

ライター：管理栄養士 小森あき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：栄養の基本がわかる図解事典（成美堂出版）、栄養学と食事、栄養療法（羊土社）

「個人に合わせたテーラーメイドの食事」

一昔前までは、「1日20～30品目摂取」、「1日30～60分程度のウォーキング」と手引き書に書かれていましたが、それを一生続けるのは大変なことです。現在では基本的な考えは変わらないものの、より個人の生活スタイルに合わせた生活指導や食事指導がおこなれるようになっていきます。



管理栄養士：小森