

糖尿病を

予防するための 食事とは？



糖尿病内科
田村クリニック
南大沢メディカルプラザ

やまぐち じゅん
山口 純

日本糖尿病学会糖尿病専門医
日本内科学会認定内科医
医学博士

2型糖尿病は、不適切な食事によってすい臓に負担をかけ続けたり、肥満して内臓脂肪がたまってくると、発症し易くなります。予防のためにはどのような食事がよいのでしょうか？

●「炭水化物(糖質)は食後の血糖上昇を意識して食べる」

ご飯・パン・麺などの主食、果物やお菓子などの甘いものは炭水化物を多く含み、消化されるとすぐに血糖(ブドウ糖)になります。血糖は身体活動するための重要なエネルギー源ですが、一度にたくさん炭水化物を食べると食後の血糖が急上昇し、インスリンホルモンを分泌しているすい臓に負担がかかります。若くて元気なすい臓でしたら無理が利きますが、長期間続くと疲れてしまいインスリンの分泌がだんだん悪くなつてきます。食後の血糖をできるだけ急上昇させない食事が、すい臓にやさしく、糖尿病予防につながります。

そのためには、炭水化物の量を控えるにゆっくりと良く噛んで食べるようにします。野菜やきのこなどの食物繊維を先に食べたり、色々な種類の食品を少しずつ食べることも有効です。

ダイエットのために食事を簡単にするのは問題があります。

おにぎりだけ、うどんだけなど、ほとんど主食のみ食事としたり、菓子パンや果物を食事の代わりにしたりすると食後高血糖を招きやすく、腹持ちが悪いので過食となり易いので要注意です。なるべく1日3回の食事を均等に摂るようにし、間食、まとめ食いを避けます。

●「あぐら(脂質)を減らして肥満を予防」

体重は摂取エネルギー量と消費エネルギー量の差で決まります。たくさん運動して脂肪を燃焼させても、その後の食事のカロリーが多ければ体重が増えます。

脂質は同じ重さの炭水化物と比べて約2倍のカロリーがあるので控えるにします。

肉・魚貝類・大豆などはたんぱく質を多く含み、筋肉・骨・血液など丈夫な体を作ります。また、たんぱく質は食後の血糖上昇が穏やかなので、すい臓にやさしく好都合です。ただし素材や調理法に気をつけないと、カロリーオーバーとなります。肉や魚は脂身の少ないものを選び、調理法では油をなるべく控えます。から揚げやてんぷら、フライなどは、たまに食べるぐらいにしましょう。