

知って得する健康コラム～糖尿病予防④食事内容で防ぐ！～

周りの人はどうしている？

村田町ボランティア連絡協議会 大沼孝司さんの取り組み！

大沼さんは幼稚園の収穫体験の支援や災害時のボランティア活動に取り組まれています。

Q. 最近受診された健診の結果で気になる数値はありますか？

大沼氏 先日病院での検査で血糖値が高いと言われ、糖を排泄する薬を飲み始めました。

Q. きちんと服薬をすることに加え、食事内容で気をつけるようになったことはありますか？

大沼氏 食生活を振り返ったときに、風呂上りにアイスを食べていたことを思い出しました。風呂上がりに妻とアイスを食べることが楽しみの一つになっていたんです。しかし、血糖値を正常にするためには薬だけでなく、食生活も見直さなければいけないと思い、風呂上がりのアイスは食べないようにになりました。

Q. 普段の食事で何か気をつけていることはありますか？

大沼氏 至って普通の食事をしていると思います。

大沼氏(妻) そうですね。自宅で作っている季節の野菜を使ったり、毎朝納豆などの豆製品を食べたり。豆はよく使っていて、おからも作りますね。朝の汁物は夫が作るんですが、玉ねぎ、じゃがいも、わかめが入っていて、おいしいんですよ。

大沼氏 それから、うちはむぎご飯です。ずっとむぎご飯を食べているので、白米だけだとなんだか物足りないですね。

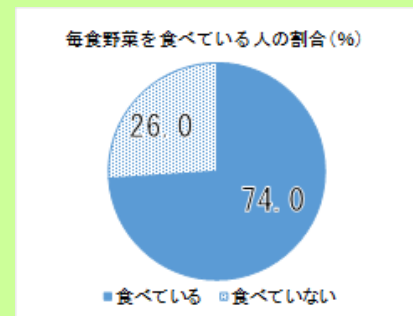
Q. お二人とも“普通の食事”とのことですが、実は豆や麦、野菜などは食べた後の血糖値の上昇が穏やかな食品で、糖尿病予防にも効果が期待できるものです。ご存じでしたか？

大沼氏 そうなんです！知りませんでした。私たちは当たり前の食事をしているだけなんですけどね。でもこれが健康につながっているなら、これから先も家族と一緒に続けていきたいです。



あなたは毎食野菜を食べていますか？

★低GI食品である野菜を毎食食べている人は74%です。
野菜を食卓に取り入れて、適正な血糖値の維持につなげ
ましょう。



(健康むらた！糖尿病予防のために！)

●インスリンのはたらき

食事によって血糖値が上昇するとそれを下げるためにすい臓から分泌される物質がインスリンです。血糖値が急激に上昇するとインスリンが過剰に分泌されます。インスリンの過剰な分泌は肥満やその他の不調につながり、身体に負担をかけることとなります。そのため、血糖値の上昇を穏やかにする食事を心がける必要があります。

●低GI食品を上手に活用しましょう

GIはGlycemic Index(グリセミック・インデックス)の略で、食後血糖値の上昇度を示す指標です。食品ごとにGI値が設けられています。GI値が高い食品を食べると糖質の吸収が急激になり、反対にGI値が低い食品は糖質の吸収が穏やかになります。GI値が55以下のものが低GI食品とされています。

<低GI食品の例>

玄米、そば、全粒粉のパン、麦、大豆製品、野菜、きのこ、乳製品