

知って得する健康コラム～糖尿病予防⑤食べ方で防ぐ！～

周りの人はどうしている？

村田町シルバー人材センター

理事長村上侃彦さんの取り組み！

Q. “糖尿病”と聞いて何か思い浮かべるイメージはありますか？

村上氏 真っ先に思い浮かぶのは“甘いものの食べすぎ”というイメージです。私自身、甘いものは好きで、若い頃はよく甘いものを食べていました。そのころは血糖の異常もなく、糖尿病なんて自分には縁のないものだと思っていましたが、昨年の健康診査から血糖の項目に注意マークがつけました。

Q. 血糖について、病院は受診されましたか？

村上氏 昔から血圧が高めだったので、定期的に病院は受診しています。血糖についてもその時に先生に診てもらい、まずは生活習慣を振り返ってみましょうと話をされ、気をつけるようにしました。

Q. 普段の生活で気をつけていることはありますか？

村上氏 糖尿病をはじめとした生活習慣病にはできればなりたくないと思っているので、食事と運動には気をつけているつもりです。特別なことをしているわけではないのですが、野菜は毎食食べていますし、体調を整えるために1日3食、腹八分目を心がけて、バランスよく食べています。食事は、妻がいろいろと考えて作ってくれています。運動は特にスポーツはしていませんが、仕事をしている時も普段から体を動かすことを意識しています。汗ばむくらい体を動かすと体も頭もスッキリしますね。

Q. 毎食野菜を食べている、とのことですが、食物繊維の豊富な食事は血糖値の急な上昇を抑えてくれるので、体にやさしい食事なんです。ご存じでしたか？

村上氏 なるほど。それは知りませんでした。野菜は食べているものの、果物などの甘いものも好きなのでそれを控えつつ、今の食事を続けて健康管理に努めたいと思います。



(健康むらた！糖尿病予防のために！)

●血糖値をゆるやかに上げる食べ方

食物繊維は血糖値の上昇をゆるやかにする働きがあります。野菜や大豆製品など食物繊維の多い食事を心がけ、食事の際には野菜から食べる事で、血糖値の上昇を緩やかにし、インスリンの過剰な分泌を抑えて肥満やその他身体の不調を防ぐことができます。

●セカンドミール効果

最初にとる食事(ファーストミール)が次にとる食事(セカンドミール)の後の血糖値にも影響をおよぼすことを「セカンドミール効果」と言われています。朝食に食物繊維が豊富な食事をとると、昼食も食後の血糖値の上昇を抑えることがわかっています。

1日の基礎となる朝食には食物繊維の豊富な野菜や大豆製品を積極的に取り入れ、適切な血糖値の維持につなげましょう。

また、このセカンドミール効果をいかして、間食に糖質の吸収が穏やかになる低GI食品を取り

入れることで、その後にとる食事の後の血糖値を上手にコントロールすることができます。

<間食に向いている低GI食品の例>

柿、りんご、キウイフルーツ、グレープフルーツ、プレーンヨーグルト、ナッツ、さつまいもなど

低GI食品でも食べすぎは血糖値を悪化させますので、果物なら1日100g程度を目安に食べるようにしましょう。

※インスリンの働き、低GI食品については前回のコラムをご覧ください。

間食や甘い飲み物をどのくらいとっていますか？

★朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日とる・時々とると答えた人は約8割です。間食の内容を

振り返り、必要以上の間食は控えましょう。1日3食の食事リズムを整えて、体にやさしい食生活を心がけてください。

