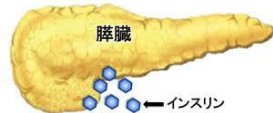


今回のテーマ

糖尿病を防ぐ生活習慣 その1



今月のお題は、生活習慣病のトリプルリスクである「高コレステロール血症・糖尿病・高血圧症」のふたつめ「糖尿病」についてです。

糖尿病の食事療法について調べると、さまざま方法がでています。情報がありすぎて、いったいどれを信じればよいのか？という人も少なからずいるでしょう。じつは、医療の世界でも「糖質制限VSカロリー制限」の大論争がありました。「糖質を制限すれば、タンパク質と脂質はいくら食べてもよい」という過激な内容がある一方、「糖質制限は長い目でみると死亡リスクを高める」「糖質制限は老化を早める」などの研究結果も報告されています。

私たち医療にかかわる人が標準的な糖尿病治療をするための目安として「糖尿病ガイドライン」があります。最新のガイドラインでは、糖尿病の患者に対する糖質制限の有効性が初めて明記されました。ただし、「6～12ヶ月以内の短期的な血糖コントロール」に限定されており、現状では長期的な効果について科学的根拠が不足しているとされています。

今回は糖質制限を理解するうえで欠かせないインスリンにスポットを当てていきます。人間のからだの中に膵臓という臓器があります。みぞおちの高さ、胃のすぐうしろにあるオタマジャクシの形をした長さ15cmほどの臓器です。ここからインスリンが出ています。

インスリンと聞くと、「重症の糖尿病の患者が使う注射」や「一度、打ち始めたら一生止められない」という

イメージを持たれがちですが、そうとは言い切れません。インスリンは主に次の3つがあります。

- ①筋肉などに糖・タンパク質・カリウムを取り込む。
- ②筋肉や肝臓でグリコーゲン合成促進と分解抑制。
- ③脂肪の合成促進と分解抑制。

聞き慣れない用語が出てきましたが、できるだけわかりやすく解説いたします。お付き合い下さい。

①食べ物を食べたあと、血液中の血糖が上がると膵臓からインスリンが出てきます。筋肉などの細胞には小さい鍵穴があり、そこにインスリンがピタッとハマると、筋肉などに糖が取り込まれます。その結果、血液中の血糖が下がります。膵臓が弱っていて、十分にインスリンが出ていない人には、注射でインスリンを追加してあげる必要があります。

②糖(正確にはブドウ糖)を英語でグルコースといいます。取り込まれたグルコースをそのまま筋肉や肝臓にしまっておくことが難しいためグリコーゲンという物質につくりかえて貯蔵します。逆に、血糖が下がると、グリコーゲンがバラバラに分解されて、糖が血液中に放出されます。余談ですが、大手食品メーカー「グリコ」の由来はグリコーゲンです。

③インスリンは糖のみならず、脂肪も取り込みます。そして中性脂肪として皮下脂肪や内臓脂肪に蓄えられます。同時に脂肪の分解を抑えてしまうはたらきがあり、「脂肪蓄積モード」になり脂肪は燃えません。つまり過剰なインスリンは太るわけです。続きは次回へ。



そこはかたなく書きつくれば

この時期に利用したい宿を紹介します。山形県寒河江の「賀原屋旅館」。寒河江市は日本一のさくらんぼの里として知られており、6月中旬～7月中旬は真っ赤なさくらんぼを楽しめるシーズンです。青森県からでは日帰りで行くことが難しく、一泊したいところです。

じゃらんなどの旅行サイトやネットでは予約を受け付けておらず、基本電話予約です。初めて利用させていただいたときは、おばあちゃんが電話に出て「1泊2食付きで6000円」と言われ、安すぎたので「え？素泊まりで6000円？」と聞き返しました。この時代に1泊2食付・消費税・入湯税込み6000円とコスパ最強です。

家族経営の小さな宿です。食事の味付けは私は若干濃かったですが、青森県民ならちょうどよいかも。お米が美味しく、ご飯を茶碗2.5杯食べてしまいました。温泉は源泉かけ流し100%です。温泉が一つのため、他の女性が入っているときは待つことになるのが唯一のネックでしょうか。歴史ある町なので史跡も多く、朝早く起きて周辺の散歩も楽しめました。

Food&Cook 食材と調理

第3回目は、「砂糖」です。日本では主にサトウキビとテンサイ(別名:砂糖大根)から作られます。サトウキビは沖縄のお土産として見かけますが、テンサイはほぼ北海道生産で、見たことがある方は少ないはずです。

①黒砂糖:サトウキビを原料とする糖で、糖質のほか、少量のタンパク質やミネラル、ビタミンなども含む栄養価の高い糖といえます。

②上白糖:日本でもっとも一般的な砂糖です。サトウキビやテンサイの搾り汁から不純物を取り除き、煮詰めて、遠心分離機にかけます。純度の高い砂糖です。

③三温糖:上白糖を取り出して残った糖液を煮詰め、ラメル化した糖。茶色くコクのある甘みになります。上白糖とくらべるとわずかにミネラルを多く含みます。

④グラニュー糖:ミネラルなどほとんど含まず、ほぼ純粋な砂糖の結晶です。水分を含まずサラサラです。

⑤和三盆:多様なミネラルを少量ずつ含み、粒度が細かく高級和菓子の原料。製造工程で盆の上で手もみの作業を3回繰り返すことが和三盆の名称の由来。

