

今回のテーマ

糖尿病を防ぐ生活習慣 その2

先月号はインスリンの主なはたらきまでをお伝えしました。今月は食事療法についてです。

インスリンのはたらきを改めてみると、単に糖を取り込むだけではなく、タンパク質を取り込んだり、脂質を蓄えたりと、からだを作る重要なはたらきがあることがわかります。しかし、それが過剰になると肥満になっていきます。

肥満がすすむと、脂肪細胞そのものからインスリンのはたらきを邪魔する物質が放出され、インスリンが細胞の鍵穴にハマりづらくなります。そのため筋肉などの細胞が糖を取り込めず、血糖が高くなります。

鍵穴にインスリンが合わなくなると膵臓は「インスリンが足りてないのでは？インスリンをもっと出せ！」と過剰にインスリンを出し続けます。これが肥満を更に加速させ、徐々に膵臓を疲弊させていきます。

もうひとつ気をつけたいのは、一度に多くの糖質を摂ることによる血糖値スパイクです。血糖が急上昇すると、膵臓がインスリンを大量に放出します。その反動で血糖が急降下します。すると脳がエネルギー不足と錯覚して、強い空腹感や、甘いものが食べたい欲求を引き起こして悪循環に陥っていきます。

以上を踏まえて具体的な食事療法の説明をします。

①果糖ぶどう糖液糖(異性化糖)は禁止

ジュースを飲む前に必ず原材料をチェックして下さい。原材料は法律で、多く使われている順番に記載するルールになっています。最初に果糖ぶどう糖液糖、

Food&Cook 食材と調理

第4回目は、「ジャガイモ」です。日本には食味の違う多くのジャガイモが流通しています。いずれもジャガイモの芽にはソラニンとチャコニンという有毒な成分が含まれているため、芽は取り除いて食べて下さい。

①男爵:明治時代に、現在の北海道七飯町の川田龍吉男爵が栽培し広めたイモです。日本で最も多くつくられているジャガイモです。ホクホクした食感が特徴でポテトサラダやジャガバター、コロッケなどに向いています。

②メークイン:イギリスで栽培されていた品種で「5月の女王(May Queen)」に由来します。春に美味しくスマートな形をしていることから名付けられました。煮くずれしにくいので、カレーや肉じゃがに向いています。

③キタアカリ:北海道で品種改良された男爵の仲間です。中身が黄色く、男爵より甘みが強い。ビタミンCを多く含みます。男爵同様ホクホクした食感です。

③インカのみずめ:北海道恵庭市の農業試験場で品種改良されたイモです。以前、恵庭市に住んでいたの食べる機会があり、栗のように甘いジャガイモです。

または異性化糖と書かれていたら、そのジュースは飲まないで下さい。血糖値スパイクを起こし、確実に血糖コントロールと肥満を悪化させます。できることなら、その他の甘い飲み物も避けることが賢明です。

②食事で迷ったら、より自然に近い食品を選ぶ

例えば、ご飯とパンと麺のどれかで迷ったら、ご飯を選びます。その理由は加工度が低いからです。自然に近い食品ほど血糖の上昇が緩やかです。ご飯は稲から籾殻を外し、精米し、水を加えて炊くだけです。一方、パンや麺は小麦から小麦粉へ加工・精製し、塩、油脂などを加えて生地を作ります。更に加熱・味付けをし、加工度が高くなります。ご飯は精米しない玄米では更に加工度は低くなります。どうしても麺を食べたいときは、ソバ(10割ソバなど小麦粉の少ない物)かパスタは比較的血糖の上昇が緩やかでお勧めです。パンであれば全粒粉のパンを。間食も加工度の高い菓子よりもナッツ類などを選択し、果物であればリンゴなどは皮を剥かずに食べることをお勧めします。

③長い空腹のあとの糖質は高血糖を引き起こす

食事の間隔が長いと、体は飢餓状態と勘違いし、糖質を急激に吸収して血糖値を跳ね上げます。これが朝食を抜いてはいけない理由のひとつです。更に朝食は体を活動モードに切り替え、エネルギーの消費を高めます。忙しくて食事の間隔が長くなるときは、間食にナッツなど糖質の少ない物を少量食べ、食事は野菜や海藻など食物繊維の多い物を十分に摂ります。

そこはかたなく書きつくれば

解放感抜群の温泉を紹介します。秋田県の八幡平アスピーテラインの途中にある蒸ノ湯(ふけのゆ)温泉です。標高1000m以上の高地にあります。アスピーテラインの新緑の中をどんどん上っていくと、気温が下がっていき、暑い季節でも風を浴びながら気持ちよく歩くことができます。平地よりも10度ほど気温が低い印象です。

蒸ノ湯といえば、やはり野天風呂です。初めて入るかたは、野天風呂とそこから望む景色に圧倒されることでしょう。混浴となっていますが、バスタオルを巻いての入浴や、湯浴み着のレンタルができます。

