

〈糖尿病について〉

現在日本の糖尿病患者数は740万人で、予備軍も含めると1600万人を超えとも言われておりこのまま増え続けると、2010年には5人に1人は糖尿病もしくはその予備軍になるといいます。

糖尿病という「尿に糖が出る病気」と考えられがちですが、問題なのは血液中の糖分(血糖)が高い状態が続くことにあります。この血糖を調節するにあたり最も重要なことは食生活です。

そこ血糖をコントロールする上で重要な三つの項目を紹介したいと思います。

〈バランスの良い食生活について〉

・1日3食バランスよく食べる。

糖尿病は甘いものさえ気をつければ大丈夫とか脂肪を摂らなければよいとか誤解している方も多いですが、単純に何かを摂らなければ大丈夫とか何かを食べていれば大丈夫というものではありません。糖質(50~60%)、脂肪(20~25%)、タンパク質(15~25%)をバランスよく摂取して、適切なエネルギー量を摂るようにしましょう。

・暴飲暴食は控える。

お酒を飲み過ぎて、おつまみが欲しくなり、そのままカロリーオーバーになってしまうことがよくあります。また過剰なアルコールは肝臓や血管に対して糖尿病の深刻な合併症を引き起こす原因にもなります。食物繊維には血糖値の上昇を緩やかにしたり、血中コレステロールを下げる働きも期待できますので、お酒を飲む際には適量を守りおつまみも食物繊維の多い野菜物などにすると良いでしょう。

・決まった時間に食事をとり、間食をしないで、朝昼夜の食事量をバランスよくする。

日本人は朝食、昼食を軽めにとり夕食をいっぱい食べる方が多いです、1日のカロリー量を決めたとしても夕食だけが多くなってしまえば、夕食後の血糖値が跳ね上がってしまいます。

血糖値を安定させるためには、食事を規則正しくとり、朝、昼、夜の食事量をなるべく均等にしてエネルギー量が偏らないようにしましょう。

以上のように、同じカロリーの食事をしたとしても、食べ物の種類や食事の時間などを調節することで血糖への負担を少なくすることも可能です。血糖が気になる方は是非バランスの良い食生活を願います。