

糖尿病の予防

生活習慣を振り返ろう ～食事編～

柏市立柏病院 栄養科

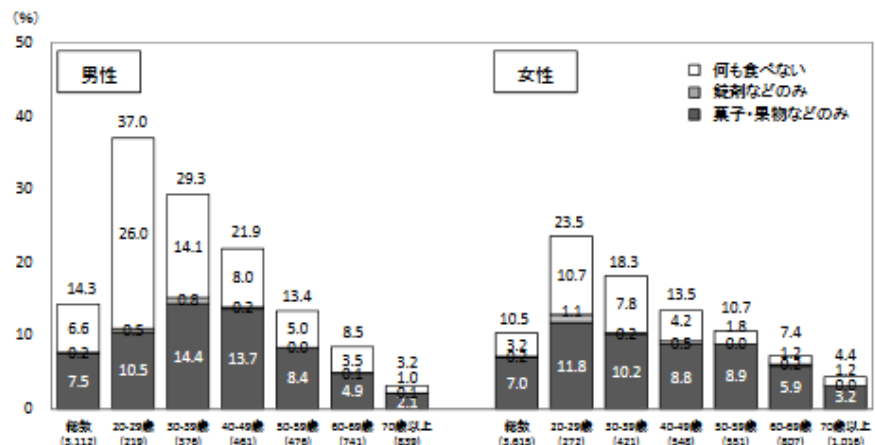


前回の糖尿病腎症の中では血糖コントロールのお話をしました。血糖値を制御するためには食事の内容も大事ですが、朝食をしっかり摂ることで良好な血糖コントロールや合併症の予防を図ることができます。今回は、糖尿病予防の観点からみた朝食のメリットについてご紹介していきます。

1. 朝食を食べていますか？

平成 26 年度の国民健康・栄養調査によると、朝食を食べない、錠剤などのみ、菓子・果物などのみという人を合わせると、男性で 14.3%、女性では 10.5%の人の朝食が乱れています。

特に働き盛りの 20～40 代の男性では朝食を食べない人が目立ちます。20 代男性の 3 人に一人が朝食を食べていないことになります。



図：厚生労働省平成 26 年国民健康・栄養調査結果の概要より

2. なぜ朝食を食べないのでしょう？

📌 生活リズムが夜型になっている

夜型の生活によって夕食時間が遅くなり寝不足の状態になると、朝起きてあまり食欲がわかないので食べるできません。

📌 朝起きるのが遅い

睡眠時の胃腸は働きが鈍く、起きてすぐには活動的にならないので、遅く起きると食事時間がないのに加え空腹感も感じにくいので食べるできません。



3. 朝食を摂ることのメリット

🌸 体温を高めて体を動きやすくする

朝食を摂ることで消化管が動き始め、それにより得られた熱で体温を上げることで体のウォーミングアップを行います。

🌸 勉強や仕事の能率アップ

体以外に脳へもエネルギーが供給され能率がアップします。朝食を食べたほうが成績が良いという報告も多数あります。

🌸 生活習慣病の予防

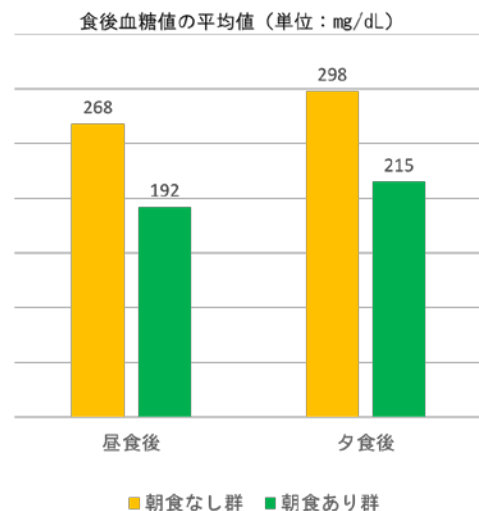
食事回数が少ないと中性脂肪やコレステロール合成が進み、日本内科学会では朝食欠食によりメタボリックシンドロームになるリスクが男性で2倍、女性で4倍以上高くなると発表しています。



4. 朝食と血糖値

朝食を抜くと昼食や夕食後の急激な血糖上昇を招きます。長い空腹の状態ですると食欲が増えて1回の食事量も多くなります。

外国での研究によると、糖尿病の人を対象に朝食を摂る群、摂らない群に分けて昼食・夕食後の血糖値を調べた結果、朝食を摂ったほうが摂らない時と比べ血糖値の上昇を25%以上抑えるとの結果を報告しています。

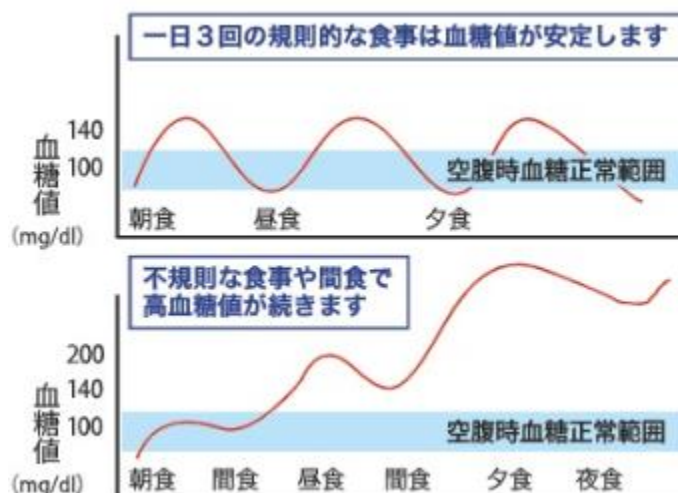


5. 朝・昼・夕の3食食べることの重要性

適正なエネルギーでも1日1~2回にまとめて食べることは1回の食事量が増えるため、食後の急激な血糖上昇および長い食後高血糖状態を招きます。

その結果、インスリンの分泌機能を担う膵臓に大きな負担をかけることになり糖尿病を悪化させてしまいます。

良好な血糖コントロールや合併症予防のためには、3食規則正しく食事のリズムを整えることが重要になってきます。



図：荒川区役所ホームページより

6. 朝食習慣をつけるためのひと工夫



食べる時間を作る

POINT 今より少し早く寝て少し早く起きる習慣をつけてみましょう。

また、出勤途中や職場に到着後食べるようにしてみましょう。



朝食を食べられる体になる

POINT 夕食を軽めにして食べ過ぎを防ぐと朝に空腹感が生まれます。

油の多い食べ物は消化に時間がかかるので夕食は避けましょう。



手軽に食べられるものを準備する

POINT 時間のない朝でも調理せずに食べられるものを用意しましょう。

前の日に作り置きしたり市販品を利用するのも良いでしょう。



当院での献立例

ちまたでは低炭水化物食（炭水化物を制限した食事）で血糖が上がらない、なおかつやせるといって炭水化物を減らす方が増えています。しかし炭水化物を減らすことにより脂肪摂取が増えて動脈硬化が進む、あるいはたんぱく質を多くとりすぎることによる腎症も懸念されます。このようなことから当院は総エネルギー摂取量の適正化によって肥満を解消し、インスリンの作用から見た需要と供給のバランスを円滑にし、高血糖のみならず糖尿病の様々の病態の是正を目的に、炭水化物 50~60%、たんぱく質 15~20%、脂質 25~30% を目安に献立を作成しています。以下にバランスを考慮した当院の朝食の献立をご紹介します。栄養相談をさせていただいていると朝食に野菜をとらない方が非常に多いです。バランスをとるためには野菜の摂取が必要となりますので、朝食にも野菜を食べていただくために、おなじみの献立ではありますが、手軽に作れるこの 1 品をお薦めします。



ほうれん草の胡麻和え（5人分）

【炭水化物 53% たんぱく質 19% 脂質 28%】

材料・ほうれん草 1 束（200g）

・醤油、みりん、すりごま 各大さじ 1/2 強

作り方

- 1 ほうれん草は茹で、1口サイズに切る。よく絞る。
- 2 ポールに調味料を入れ「1」を混ぜる。

頑張っているのになかなか数値が良くならない、体調が改善しないとお悩みではありませんか？もしかしらその原因は食事の中に潜んでいるかもしれません。今の生活習慣を一つ変えることが血糖コントロールの改善や合併症の予防につながります。

※栄養相談をご希望の方は主治医にお申し出ください。

