

今回のテーマ

糖尿病の予防と食事

基本的な事柄

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの分泌量の不足や作用不足から起こる病気です。インスリンが不足するため、食物から取ったブドウ糖が、体内で十分に利用されずに血液中に残ってしまいます。そのため高血糖になり、尿中に糖が排泄される病気です。

いろいろな代謝異常を起こし、その結果、視力障害、腎臓障害、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞などさまざまな合併症を引き起こします。糖尿病になるとこれらの合併症の予防のためにも、生涯にわたって治療を続けることが必要になります。

肥満者が多いということが特徴のようです。遺伝的な要素や加齢は防ぐことはできませんが、肥満の解消と肥満の予防、運動不足などは自分の心掛け次第で解消することができます。肥満は糖尿病のほか、多くの生活習慣病の誘因にもなります。日常の生活習慣を見直し、間食、外食、アルコールに注意し、食事の取り方に気を付け運動を習慣付けることが糖尿病を予防するうえで大切です。

食生活のポイント

1. エネルギーを取り過ぎない

1日取るエネルギーの量は、標準体重を基準として生活の中での動きの度合いに見合ったエネルギーを取るようにします。一般的に標準体重は、身長(m)×身長(m)×2.2で算出します。1日の生活活動強度がやや低い(例として、1日の歩行時間が1～2時間以内の主婦やデスクワークの人)の場合は、標準体重(kg)×2.5(肥満)～3.0(やせ)キロカロリーで計算し、算出された数値が1日の必要エネルギー量になります。

2. 栄養のバランスを良くする

栄養のバランスを良くするには、食事は、主食、主菜、副菜をそろえた形にします。糖質の多い食品(主に穀類、いも類、豆類、果物など)、たんぱく質の多い食品(魚介類、肉類、卵、チーズ、大豆や大豆製品、牛乳など)、ビタミン、ミネラルの多い食品(野菜類、海藻、きのこ類、こんにゃくなど)を使った料理を3度の食事にそろえて取るようにしましょう。油脂類の使い過ぎは、エネルギーが多くなる原因になるので控えめにします。また、動脈硬化の予防のうえからも植物油(魚油も含む)を使用するようにします。塩分はなるべく少なくし、薄味とします。減塩でもおいしく食べられるように香味野菜や香辛料、柑橘類、酸味などを利用し、塩分だけでなく砂糖の取り過ぎにも気を付けましょう。

アルコール飲料や嗜好飲料は原則として控えます。アルコールや嗜好飲料の砂糖の取り過ぎはすい臓のβ細胞に負担を掛けたり肥満の原因になり、また、栄養のバランスを乱します

3. 規則正しく3食を食べる

1日に2食や、間隔の空き過ぎた食事の取り方はよくありません。また、夜遅い食事もなくありません。外食は、高エネルギー、高脂肪、高糖質の料理も多く栄養のバランスが乱れがちです。利用するときは油分や糖分の取り過ぎに注意し、いろいろな食品が使用されている料理を上手に選んで、適量を食べるようにしましょう。

このほか、適度な運動も大切です。日常の生活の中に食後のウォーキングなど取り入れ、いつでも、どこでも、1人で出来る運動を習慣化し、肥満を防ぎ糖尿病などの生活習慣病の予防を心掛けましょう。

