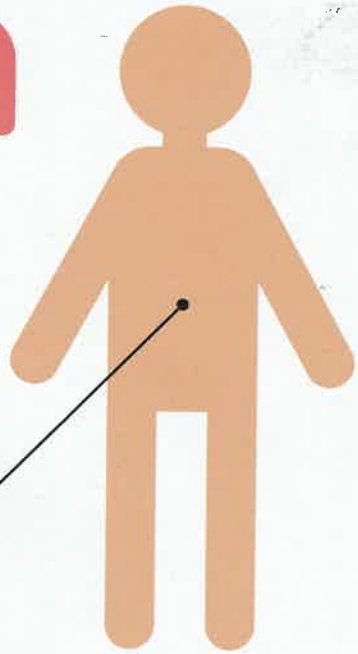
もっと健康になるためのカラダ基礎講座59

臓器のはなし



今月は 糖尿病にならないために②
～食事 編～

血糖値上昇に要注意
満腹は避けましょう

摂取エネルギーの半分は炭水化物で

過食しないのが大前提。しかし、カロリーオーバーしなければ何を食べても良いわけではありません。

お米を禁止したり、グラム単位で極端に減らす「炭水化物制限ダイエット」、人によっては、かなり効果があるでしょう。ですが、それが必ずしも健康長寿につながるとはいえません。炭水化物も大事な栄養素です！マラソン選手にとっては走るための燃料であり、プロの棋士にとっても脳を動かすエネルギーとなります。

重要なのはバランス。エネルギー総量の50～55％を、炭水化物から摂ることが望ましいといわれています。加えて、脂質やたんぱく質、ミネラルなどを一緒に摂取するのが理想的。そして、適度な運動をセットで行えば糖尿病予防効果があると、疫学調査などで分かってきました。

同じ食事でも、食べる順番で血糖値は変わります。ご飯など炭水化物から食べると、すぐに血糖値が上昇しますが、まず野菜など繊維質のあるものから食べれば、血糖値上昇は緩やかに。この食べ方は糖尿病の治療にも取り入れられています。

夜、スマホ長時間使用が太る原因に？

夜遅くに食べると太りやすくなることが分かっています。人間は睡眠中も肝臓や筋肉に蓄えていたエネルギーを利用して、体内で生理的な活動を行っています。ところが、おなかに食べ物が残っているとそのエネルギーが使われるため、蓄積されていた分は燃焼されません。消化時間を考え、就寝3時間前には食事を終えた方が良いといわれています。

夜、スマートフォンを見続けるのもおすすめしません。脳が光の刺激などで休まらず、睡眠状態になり難くなります。そして深夜におなかがすいて、何か食べてしまうということが習慣になると、糖尿病を招くようなものです。

1日1食で問題ない人もいます。ただ1回で1日分のカロリーを摂取するわけですから、血糖値の変動が激しくなり、血管障害が起きて合併症を引き起こすリスクも。

最後にスイーツの話を。洋菓子の方が和菓子より油脂が多く高カロリー。けれども、〝和菓子だけ〟と制限するとストレスになり、楽しみもなくなります。だから私は、甘いものが好きな糖尿病の患者さんに、「高級なスイーツを食べてください」とアドバイスしています。たとえば高級チョコなら、小さい分カロリーが抑えられます。味も格別ですから、少量でも満足感が得られるでしょう。

監修
浅海 直（あさうみ すなお）
（医療法人社団 平成医会 産業医）

1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院（内科副部長）、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。

出典：厚生労働省／生活習慣病予防のための健康情報サイト『間食のエネルギー（カロリー）』