

管理栄養士が提案 生活習慣病を防ぐ 食事法

vol. 1

「糖尿病」を防ぐ食事法

生

生活習慣病に大きく関係するのが食習慣です。人は毎日の食事で身体をつくりますが、食習慣の乱れは生活習慣病につながります。このシリーズでは生活習慣病を防ぐ食事法についてアドバイスさせていただきますが、キーワードは「食事の質を上げる」。生活習慣病予防に共通するのは、「継続」と適切な「体重管理」、「塩分摂取量」です。

第1回は「糖尿病」を防ぐ食事法を取り上げます。ポイントは次の3点です。

① バランスの良い食事

3食を基本とし、主食、主菜、副菜を毎食揃えること。「言うは易く行うは難し」ですが、食事法の基本中の基本です。たんぱく質（肉、魚、卵、乳製品、大豆製品）をおかずに、野菜料理があるイメージで構いません。野菜料理は海藻やきのこ類でも代用可です。

実際には、メインのおかず不足している食材を1品プラスして補えば良く、例えば丼物であればサラダを追加するとか、麺類であれば不足する食材をトッピングするかサイドメニューで1品追加するなど。意識すれば行動は変わってきます。バランスの良い食事は、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れ、「質の良い食事」になります。

② 体重コントロール

良く噛んでゆっくりと食べることで、食べ過ぎを防止します。早食いは過剰摂取になりがちで、過剰摂取は体重オーバーのもと。腹八分目を心掛けることが重要です。

③ 炭水化物（糖質）の摂り方

糖尿病と切っても切れない「血糖値」。血糖値を上げるのが糖質（ブドウ糖）です。食後の血糖値を抑えることが糖尿病予防に直結します。基本的に糖質を摂らなければ血糖値の上昇は抑えられるからです。

ただし、糖質を抑える食事法は、主食を抜くか、あるいは極端に減らすので、専門家でも賛否が分かれ、厚生労働省「食事摂取基準」でも総摂取エネルギーの50%～65%は炭水化物から摂るように明記されています。

血糖値の上昇を抑える働きがある栄養素の代表が食物繊維です。「ベジファースト」は食事の最初に野菜を食べる食事法で、過食を抑えると同時に野菜に含まれる食物繊維が血糖値上昇を抑制する効果があります。

他にも、納豆やオクラなどの「粘性がある食べ物」や、酢に含まれる「酢酸」にも血糖値の上昇を抑える働きがあります。主食は白米、食パン、うどんのような「白い炭水化物」にすると血糖値が上がりやすいので、麦ごはん、雑穀、玄米、胚芽パン、蕎麦などの「茶色い炭水化物」にすると良いでしょう。

血糖値の上昇を抑える食べ方に、足りない食材（栄養素）をプラスすることが、食事の質を上げます。さらに腹八分目を心掛ければ「糖尿病」を防ぐ食事法となります。日常的にこの食事法を実践すれば、たまのイベントなどで「つい食べ過ぎちゃった」は目をつむりましょう。それが「継続」できる秘訣です。

東京慈恵会医科大学
附属病院 栄養部
管理栄養士

赤石 定典

【あかいし・さだのり】
レシピ本「慈恵大学病
院のおいしい大麦レシ
ピ」（東京慈恵会医科
大学附属病院栄養部
監修）のプロジェクト
リーダー。その他、多く
の健康本やレシピ本の
著者・監修にも関わる。