



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

## ベスト・アドバイザー

# 糖 尿 病

## 糖尿病予防を考えた食生活と運動

糖尿病は全く自覚症状のないまま進行し、気づいた時にはかなり重症化していることも多く、また、年々増え続けています。しかも、途中失明の原因となる糖尿病性網膜症や透析にはいる原因としてあげられている糖尿病性腎症などの合併症を引き起こすこともあるので、食事や運動で早めの予防が大切です。糖尿病の多くは食事療法や運動療法で防げるので、ポイントを覚えて楽しみながら生活改善を始めましょう。

### 糖尿病チェック!

- 親、兄弟に糖尿病の人がいる
- 糖分の多い清涼飲料水や栄養ドリンクをよく飲む
- 20代前半より体重が10%以上増えた
- お腹いっぱい食べないと食べた気がしない
- これといって運動しない

### 砂糖と動物性脂肪の取り過ぎに注意!

糖尿病の発症には遺伝的要素も関係しますが、最大のリスクは肥満です。菓子類や清涼飲料水、果物などに多く含まれているショ糖やブドウ糖などの糖分の取りすぎ、肉類など動物性脂肪に偏った食事は問題です。さらに、運動不足やストレスもリスクを高めます。当てはまる項目が2つ以上ある場合は早めに生活改善を。



## ～ 食習慣 6 か条 ～

### 1. 規則正しく三度の食事をきちんと取る

「お腹がすいたら食べる」という食習慣では、一度にたくさん食べてしまいがちです。しかも、お腹いっぱい食べないと満腹感が得られず、肥満への路を突き進むことになります。午前・午後の活動と寝るまでの間に必要なエネルギーを取るのが食事で、規則正しく取ることが一番肥満にならない方法です。

### 2. 偏らずたくさんの種類の食品を取る

栄養バランスを取るには、毎食ごとに主食・主菜・副食をそろえ1日30品目取ることが理想的です。主食は穀物ですが、おかずは魚介類・肉類・イモや豆、きのこなどの野菜類、他にも海藻・卵・乳類など交互にそろえて食べるようにする事が大切です。

### 3. 食べ過ぎない

肥満の原因となる食べ過ぎを防ぐためには、主食とおかずを交互にゆっくりと噛んで食べることです。そうすることで満腹感が早く得られ、腹八分目でやめることができます。

### 4. 洋食より和食

肉中心の洋食よりも、魚や豆類(豆腐も)・イモ類など、和食系のおかず中心の食事をふやしましょう。油も動物性脂肪は血中コレステロールを上げやすく、インスリンの働きも悪くなるので、食べるなら(使うなら)植物性の油にしましょう。

### 5. 野菜、海藻を取る

どんな野菜や海藻にも、他からは得られないビタミンやミネラルなどが含まれ、免疫力を強めたりガン発生を抑えるような様々な働きがあります。また、豊富な繊維は血糖値の急上昇を抑える働きがあります。

### 6. 糖分は果物でとる

菓子類や清涼飲料水にはショ糖・ブドウ糖が多く含まれているので、デザートがほしいときには低インスリン値のりんごやオレンジ・洋ナシなどの果物を食べることをおすすめします。

## 糖尿病対策としての速歩術

### ～運動するとインスリンの効果が増加～

生活習慣病である糖尿病の基本治療は食事療法と運動療法です。食事療法の重要性は言うまでもありませんが、運動療法が食事療法より優れた効果をあげた調査報告もあり、運動療法も非常に大切な事がわかります。糖尿病の人は体内で分泌されているインスリンの効果を十分に得られないのですが、筋肉を動かすことでインスリンの効果を高めることができます。ウォーキングのような全身の筋肉をバランスよく動かす有酸素運動は最適です。つまり、運動といっても特別なことをするのではなく歩き方を意識すればよいのです。またウォーキングには、糖尿病の人に大切な肥満の改善や高い血糖値を緩和する効果もあります。

### ～どの程度ウォーキングをすれば効果が得られるのか？～

運動は、いちどきに長い時間行うよりも、少しの時間でも毎日一定の時間数を続けることで効果があらわれます。健康維持のためにはウォーキングが適していますが、「歩く」といっても散歩のようなただただ歩きでは効果はあがりません。有酸素運動としての効果が得られる歩き方として速足で軽快に歩く「速歩」をおすすめします。「速歩」はおよそ30分間に3～4km歩く程度の速さをいいます。個人差はありますが1日に20～30分程度、普段よりも大またで歩いても息が切れない程度の速さが目安です。

息切れしない  
程度の速さで  
20分以上  
続けましょう!

#### 目標!

1日20～30分、  
週2～3回  
現在の歩数を  
50%アップ  
(7000歩以上)



### ■ウォーキングのポイント

毎日続けることが最大のポイントですが、無理はしないようにしましょう。疲れている時や脚が痛むときなどは「平常歩(意識しないで普通に歩く)」で歩くようにします。ゆっくりでも、毎日続けることを目標にしましょう。