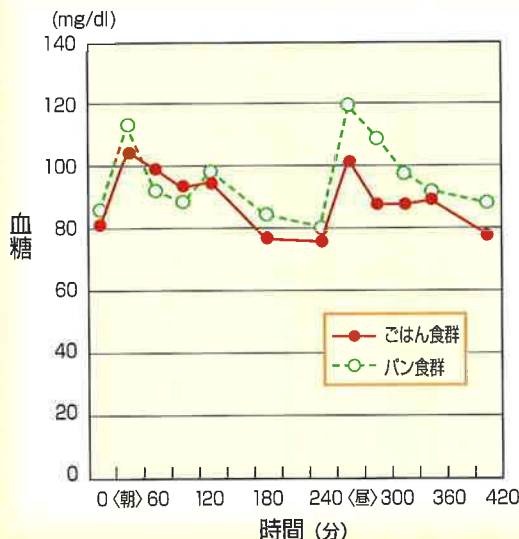




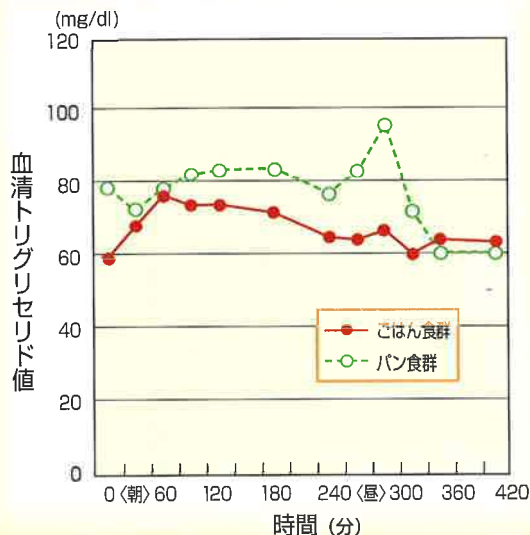
# バランスの良いごはん食は、 糖尿病の予防や改善に効果的です

糖尿病等の生活習慣病を防ぐには、高エネルギー、高脂肪といった食生活を見直す必要があります。朝食をごはん食にすると、たんぱく質、脂質、糖質をバランス良く摂取できるだけでなく、昼食後の血糖やトリグリセリド値の増加を抑え、良好にコントロールしてくれるという結果が明らかになりました。

### ごはん食群とパン食群における血糖値の推移



### ごはん食群とパン食群における 血清トリグリセリド値の推移



(平成15年度 ごはん食基礎データ蓄積事業)

## データ解説

体型や年齢がほぼ等しい10名を、朝食がごはんかパンかで5名ずつの組に分け、血糖、トリグリセリド、インスリンの値を測定しました。朝食の内容が昼食以降に与える影響も調べるため、朝食は主食が同一エネルギー量で副食は同一メニュー、昼食はどちらの組も同一メニューのごはん食としました。

結果として、朝食にごはんを食べた人の方が、昼食後の血糖値やトリグリセリド値の急激な上昇が少ないということがわかりました。

このことから、朝食にごはんをとることによって、その後のインスリン作用が良好に保たれ、血糖や脂質も良好にコントロールされているということが考えられます。

## 先生からのワンポイントアドバイス

● 山田信博先生  
● (筑波大学臨床医学系内科教授)

### ごはん中心の食生活で糖尿病を防ぎましょう

現在わが国では、予備軍も併せた糖尿病患者の数は1,600万人を超えるといわれており、実に成人の6.3人に1人が、糖尿病もしくはその疑いがあるとみられています。

これは、最近の日本人の傾向として食生活が欧米化したことや、ごはん以外の糖質をとる機会が増えていることも大きく関与しています。

今回の研究結果からもわかるように、糖尿病の予防や改善には、血糖値の良好なコントロールのために、ごはんをきちんととり、脂肪の過剰摂取を控えた食生活を心がけることが大切です。

## 用語集

●トリグリセリド＝グリセリンと脂肪酸の化合物で、一般的には中性脂肪と呼ばれている。体内に蓄えられ重要なエネルギー源となるトリグリセリドだが、増えすぎるとさまざまな生活習慣病の要因にもなる。