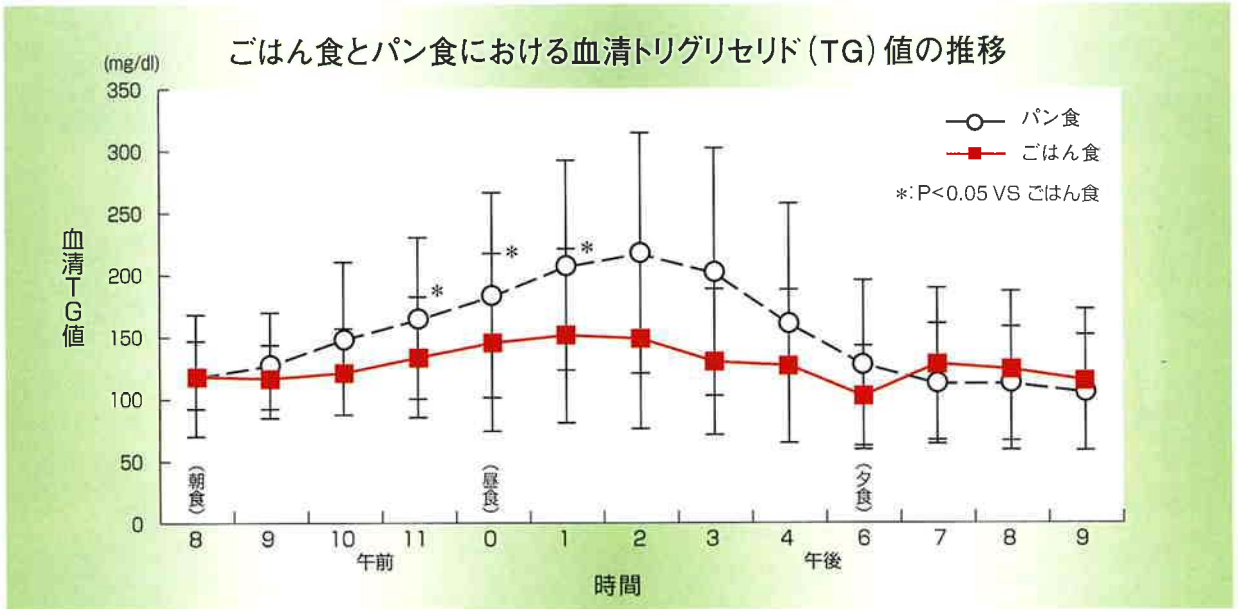




ごはん食は、糖尿病患者さんの動脈硬化を予防します

現在、成人の6.3人に1人が糖尿病の可能性があるとされています。糖尿病と高脂血症が重なると、脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化症を発症しやすくなりますが、ごはん食は、食後の高脂血症の予防に有用であることがわかりました。



(平成16年度 ごはん食基礎データ蓄積事業)

○ データ解説

2型糖尿病患者5名を対象に、朝食がごはん食とパン食の場合の血清トリグリセリド値について検討しました。

朝食の主食は同じエネルギー量のごはん(白米)または白パンとし、昼食と夕食はともにごはんを主食としました。副食は2日とも同一のメニューとしました。なお、パンはごはんに比べ脂質の含有量が多いので、ごはん食とパン食の脂質を等しくするために、朝食のごはん食に植物油を加えました。試験は、2日連続とし、朝食の主食がごはんとパンが1日ずつとなるようにしました。

その結果、朝食前の血清トリグリセリド値に差はみられませんが、朝食後3~5時間の血清トリグリセリド値は、ごはん食が、パン食と比べ低くなりました。

○ 先生からのワンポイントアドバイス

山田信博先生

(筑波大学大学院人間総合科学研究科内分泌代謝・糖尿病内科教授)

糖尿病患者さんは、 血糖管理が容易でしかも動脈硬化が予防できるごはん食を

糖尿病の発症を抑制するためには、動物性脂肪摂取の制限と適正な糖質の摂取が必要であり、日本人の食生活の見直しが求められています。

これまでの我々の検討では、ごはん食を中心としている糖尿病患者では血糖コントロールが良いこと、高脂血症治療薬の内服者が少ないことなどが明らかとなっており、ごはん食を中心としている糖尿病患者では血糖管理、脂質管理が容易であると考えられます。

最近、食後高脂血症が心筋梗塞の危険因子であることが明らかとなり、糖尿病に高脂血症が重なると、さらにその危険度は増します。

今回、ごはんを中心とする食事が食後高脂血症を予防する可能性が示されたことから、ごはん食は、糖尿病の動脈硬化症の発症予防に有用であると考えられます。

用語集

●トリグリセリド=血液中に存在する脂質の一種で、一般的に中性脂肪とも呼ばれる。食事としてとる脂肪の大部分がトリグリセリドで、必要に応じエネルギー源として使われる。貯蔵脂質として肝臓や脂肪組織に蓄えられ、血清中のトリグリセリドが増えすぎると、動脈硬化などの原因となる。