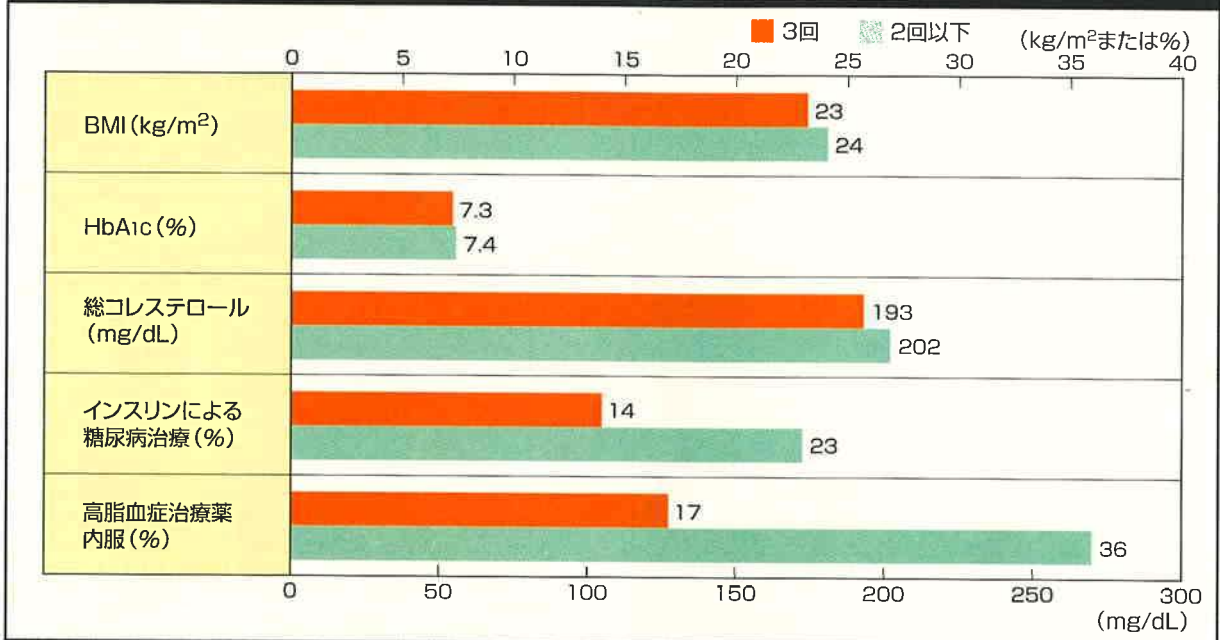




糖尿病予防には、ごはん食が最適です

1日3回ごはんを食べている人は、2回以下の人にくらべ、BMI、HbA1c、コレステロールともに低いことがわかりました。ごはん食は血糖、脂質のコントロールに有用な食事といえます。

1日に食べるごはんの回数と糖尿病管理状況



(平成14年度 ごはん食基礎データ蓄積事業)

データ解説

筑波大学附属病院に通院中の2型糖尿病患者、158名を対象に、1日にごはんを食べる頻度などのアンケートと、身体測定、血糖値、血清インスリン値、HbA1cなどの検査を実施しました。

BMI、HbA1c値、総コレステロール値は、1日3回ごはんを食べるグループで低い傾向があり、糖尿病治療においても、インスリン療法が少ないという傾向が認められました。逆に、ごはんを1日2回以下しかとらないグループでは、高脂血症治療薬内服率が高いことがわかりました。

先生からのワンポイントアドバイス

山田 信博先生
(筑波大学臨床医学系内科教授)

糖尿病の食事療法としてごはん食が有用

ごはんを1日に3回とるグループでは、魚介類をとる頻度が高いことがわかっています。肉食の頻度が低いので脂肪摂取量が低く、DHAやEPAの摂取量が多いので血糖コントロールおよび血清脂質値も良好です。

しかし、魚介類の摂取が少ない群でも、ごはん食の頻度が高いほうが糖尿病の管理状況は良好なので、ごはんを中心とした食事自体の影響の方が大きいとも考えられます。

これらのことから、ごはんと魚介類を中心とした伝統的な和食は、減塩に注意すれば、日本人の2型糖尿病患者の食事療法として有用であるといえるでしょう。

用語集

- 2型糖尿病＝血糖を抑えるインスリンの分泌が不足するか十分作用しなくなることが原因。糖尿病の90%以上が2型。
- HbA1c＝血液中の余分なブドウ糖が赤血球のたんぱくであるヘモグロビンと結合してできるもの。HbA1c 値から1～2か月前の血糖の状態を推定することができる。正常値は4.3～5.8%。