

2. 糖尿病と食品との関係⁽³⁾

2型糖尿病発症のリスクの上昇と関連する食品

①過度の飲酒

飲酒習慣と2型糖尿病発症のリスクとの関連については多くの研究がなされており、男性では摂取量が増えるにつれて糖尿病のリスクが上昇する傾向がみられます。

②白米

白米の摂り過ぎは、食後の高血糖や体重増加を招き、糖尿病発症のリスクを上昇させる可能性があります。一方、玄米の摂取はリスクを低下させることが報告されています。

③赤肉（牛・豚・羊などの獣肉）

動物実験で、赤肉に含まれる鉄がインスリンの効果を弱めることが分かりました。また、赤肉の摂取は糖尿病のリスク上昇と関連し、とくに加工肉（ハム、ソーセージなど）においてその傾向が強いことが報告されています。

④清涼飲料水

糖質を含む清涼飲料水の摂り過ぎは肥満の原因になり、糖尿病の発症のリスクとなることが報告されています。また、習慣的に清涼飲料水を摂ると、肥満の有無とは関係なく、2型糖尿病のリスクを上昇させます。2015年に世界保健機関（WHO）は、遊離糖（free sugars）*の摂取量を総エネルギーの5%未満とするように推奨しています。

*遊離糖とは…WHOでは、単糖類であるブドウ糖や果糖と、二糖類である砂糖（ショ糖）などを併せて遊離糖としています。成人の場合、総エネルギーの5%は約25gの遊離糖に相当します。清涼飲料水や加工食品に添加されているもののほか、蜂蜜やシロップ、果汁飲料に含まれる天然のものも対象です。ただし、生の果物や野菜、牛乳などに含まれる遊離糖は、健康への悪影響が確認されていないとして、1日の摂取量には含まれません。

2型糖尿病発症のリスクの減少と関連する食品

①野菜および果物

緑黄色野菜の摂取や適度な果物の摂取は、糖尿病発症のリスク低下と関連しています。

野菜や果物に豊富に含まれるビタミンC、マグネシウム、カロテノイド（赤色、橙赤色、黄色などの天然色素の総称）やイソチオシアネート（キャベツ、大根、白菜などの野菜に含まれる辛味やツンとした香りのもとになっている成分）などの抗酸化物質（人体に害のある活性酸素を取り除く物質）が、糖尿病の発症に対して予防的に働く可能性があると考えられています。

②魚

アジア人においては、魚の摂取が糖尿病リスクの低下と関連していたとの報告があります。

③コーヒー

コーヒーに含まれるクロロゲン酸には、糖尿病の発症予防効果がある可能性があります。実際に、コーヒーをよく飲む人では糖尿病の発症が少ないと報告されています。



おわりに

糖尿病の予防・管理には、食生活の改善が重要ですが、自分だけで習慣を変えることは難しいといわれています。自治医科大学附属病院での管理栄養士による継続的な食事に関するサポートは、2型糖尿病患者さんの血糖値の改善や体脂肪率を減らすことに有益であることが明らかになりました⁽⁴⁾。

通院中の方は、食事について困ったことがありましたら、主治医に相談して、栄養食事指導を受けてみませんか。自治医科大学健診センターでは、健診の際に管理栄養士による食事生活相談をオプションとして受けることもできます。

【文献】

- (1) 日本糖尿病学会. 糖尿病診療ガイドライン2019, 南江堂, 2019
- (2) 日本糖尿病学会. 日本人の糖尿病の食事療法に関する日本糖尿病学会の提言～糖尿病における食事療法の現状と課題～
http://www.jds.or.jp/modules/important/index.php?content_id=40
- (3) 金原 里恵子, 他. 臨床栄養136 (6) , 738-742, 2020
- (4) Kawabata N, et al. J Diabetes Investig 13, 271-279, 2022

■著者略歴 共立女子大学・共立女子大学大学院 博士後期課程 卒業

病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士、糖尿病療養指導士、NST専門療法士などの多数の資格を有し、医師と連携して、実践できるわかりやすい食事療法をめざして活動

食事や栄養、健康に関する質問をお寄せください

食事や栄養にまつわる疑問や悩みはありませんか？ 33ページのハガキまたはメールでお寄せください。

✉ info@city.shimotsuke.lg.jp