



## 糖尿病通信

— 2 3 —

糖尿病と上手にお付き合いするために

### 糖尿病と中性脂肪

糖尿病の患者さんには中性脂肪の多い方がたくさんいらっしゃいます。

#### 1. 中性脂肪とは何でしょう？

血液中の脂肪は、主にコレステロールと中性脂肪です。中性脂肪(トリグリセリド(TG))は、血中を流れているだけでなく、エネルギーを貯蔵する役目があり、脂肪組織にたまるのも中性脂肪です。血液中に基準を超えて中性脂肪がふえた状態が高中性脂肪血症です。

#### 2. 高中性脂肪血症が起こるのは？

血中の中性脂肪には小腸で食べ物から吸収されたものと、肝臓で合成されたものがあります。肝臓で中性脂肪が合成されるとき原料には糖やたんぱく質も使われます。食事から取り込まれたエネルギーで、すぐに使われない分は脂肪に作り変えられて貯蔵されます。糖の中でも果糖は脂肪に変わりやすく肥満になりやすいので要注意です。肝臓で合成された中性脂肪は、コレ



ステロールと一緒に became 粒子として血中に分泌され、徐々に分解されながら組織に取り込まれていきます。糖尿病では高血糖のため中性脂肪の産生が増加し、かつ中性脂肪を分解する酵素の働きが悪くなるため、血液中の中性脂肪が増加します。また、インスリンの働きが悪いと脂肪組織から脂肪が分解されて血中に流れ出し、肝臓で合成される中性脂肪の原料になります。こうして、高中性脂肪血症は増悪していくのです。

#### 3. 高中性脂肪血症の問題点は？

中性脂肪が多く含まれた血液を試験管に入れて立てておくと白くにごってきます(右が高中性脂肪血症)。マヨネーズかラードのようです。あまりひどいと血管が詰まって血流障害が起こり、膵炎が起こることもあります。また、高中性脂肪血症はしばしば HDL の減少や LDL の増加を伴います。HDL は動脈硬化を防いでくれる善玉コレステロールで、LDL は悪玉コレステロールです。悪玉の中でもさらに動脈硬化を起こしやすい超悪玉の“sdLDL”などが出来やすくなり、心筋梗塞や脳梗塞などの病気が起こりやすくなります。



#### 4. 中性脂肪を下げるには？

余分なカロリーを取らないようにすることが一番です。次に体を動かしてエネルギーを使いましょう。こうすれば中性脂肪だけでなく、血糖値も HDL も、さらに血圧も一度に改善してしまいます。

内科 柳澤

## 糖尿病の食事



### ～ 中性脂肪を改善するポイントは？～

#### ①体重コントロール

体重チェックを行い、目標体重を目指して月に1kgずつ減らしましょう。

#### ②夜の食事は寝る3時間前まで

夕食の食べすぎや夜食を食べてすぐ寝てしまうと、TGも高くなりがちです。カロリーのあるものは寝る3時間前までにしましょう。

#### ③食事バランス

炭水化物(表1)、果物(表2)、油(表5)、ジュース、アルコール、お菓子の夕食時の

食べすぎは、TGが上がりやすくなります。これらの食品には注意が必要です。



#### ④油の選び方

リノール酸やリノレン酸を含む植物油(サラダ油・大豆油など)は、TGが上がりやすくなります。特定保健用食品の中に、TGが上昇しにくくなるジアシルグリセロールを含む油(ヘルシーリセット)があります。これらを上手に活用してみるのも良いでしょう。青魚の油はTGを改善します。メニューに取り入れる工夫を



しましょう。(ただし、カロリーがあるので、食べ過ぎないでね！)

栄養科 金居