



糖尿病通信

— 35 —

糖尿病と上手にお付き合いするために

糖尿病と食物繊維 (しょくもつせんい)

食物繊維は糖尿病の強い味方、たくさん食べましょう！

1. 食物繊維とはなんでしょう？

食物繊維とは、食物の成分で、人の体内で消化されないものの総称です。以前は役に立たない“カス”と思われていましたが、実はとても大事な働きがあることがわかってきました。食物繊維の中には、水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維があります。水溶性食物繊維には海藻に含まれるアルギン酸、こんにゃくに含まれるマンナン、果物に含まれるペクチンなどがあります。また、不溶性食物繊維には穀物や野菜に含まれるセルロース、カニやエビの殻に含まれるキトサンなどがあります。



2. 食物繊維と糖尿病

食物繊維が多く含まれる食べ物は、カロリーが少なく、食事療法でも重宝です。自然によくかんで食べるようになり、歯の健康を守ります。また、胃の中では、食物繊維を含む食べ物は水分を含んで“かさ”が大きくなるので、量が少なくても満腹感を得ることが出来ます。胃に留まる時間が延びるので、消化吸収のスピードが遅く

なり、血糖の上昇がゆっくりになります。つまり食後高血糖が改善するのです。

3. 食物繊維とコレステロール

水溶性食物繊維はコレステロールや脂肪を吸着し吸収を抑えて、便に捨ててくれます。このため糖尿病の重大な合併症の動脈硬化症による心血管障害を予防するのに役立ちます。

4. 食物繊維と便秘、大腸がん

不溶性食物繊維は便の量を増やし、軟らかくして便秘を防ぎます。また、腸内の善玉菌の発育を助け、大腸内の環境を良い状態に保ち、発ガン物質や有害な物質を吸着して、体外に排泄してくれます。



5. 一日に必要な食物繊維はどのくらいでしょう？

私たちが1日に取りたい食物繊維は20～25gです。便秘症の方、毎日排便があっても便が硬くてコロコロしているような方は、食物繊維が不足している可能性があります。サプリメントなどで大量にとりすぎると、今度は下痢をしたり、亜鉛やカルシウムなどの吸収障害が起こることもありますので、注意しましょう。

6. 食物繊維をたくさん含む食べ物は？

玄米は白米の4倍以上の食物繊維を含みます。納豆やインゲンマメ、にんじんやオクラなどにもたくさん含まれます。こんにゃく、海藻、きのこなども上手に利用しましょう。サツマイモをはじめとするイモ類にもたくさん含まれていますが、イモ類はご飯と同じ1群の食べ物です。食べすぎは血糖を上昇させますので気をつけましょう。 内科 柳澤



糖尿病の食事



～食物繊維たっぷりメニュー～

冬に温かい鍋料理は、実は食物繊維がたくさん食べられるお勧めメニューです。

今日は、その中の一つをご紹介します。

「食物繊維たっぷり☆たらち鍋」 1人前



180kcal 食物繊維 10g

<材料>

たら 100g 春菊 40g 長ねぎ 15g
昆布 10g 豆腐 50g 人参 30g 白菜 50g
豆腐 50g めんつゆ小1 日本酒小2

* 鍋料理は簡単なので、一人暮らしの方も、小さなお鍋を用意してぜひ作ってみましょう。

* 1食でとりたい野菜の量は、生野菜なら両手に一杯、温野菜なら片手に一杯程度となります。

* 3度の食事で副菜を欠かさず食べ、食物繊維を摂る機会を減らさないことが大切です。

栄養科 金居