



# 糖尿病通信

-120-

糖尿病と上手にお付き合いするために

## 野菜のパワーをいただきましょう!

みなさん野菜をたくさん食べていますか？野菜の力を借りて健康な毎を送りましょう。

### 1. いろいろあります野菜の効能

野菜は健康な体を作るための素晴らしい成分をたくさん含んでいる体に優しい食べ物です。

**ビタミン**：ビタミンには13種類あり、いずれも体の調子を整えるために欠かすことができません。このうち野菜にはビタミンA、B2、C、E、K、葉酸が多く含まれています。果物もビタミン豊富な食べ物ですが糖分が多く、血糖や中性脂肪を増やしてしまいますので、糖尿病の方は要注意です。

**ポリフェノール**：植物が自分の体を守るために作り蓄えている成分で、5000種類以上あるといわれています。殺菌作用のあるカテキンやアンチエイジング

で注目されているイソフラボン、抗酸化作用を持ち動脈硬化予防に役立つと言われている赤ワインやコーヒーなどの成分もその1つです。



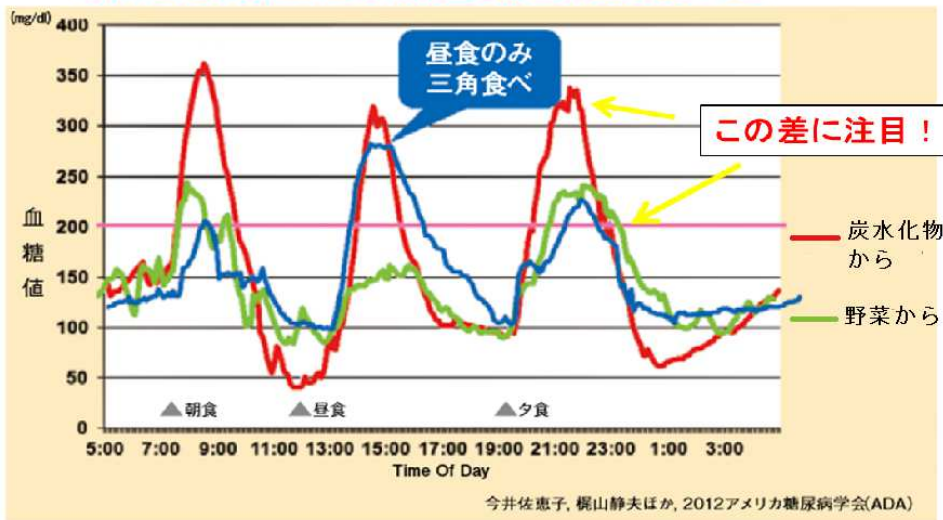
**ミネラル**：鉄分やカルシウムなど、血や骨を作るために必要な栄養も野菜には含まれています。

**食物繊維**：糖尿病の方にはとても大切な成分です。糖やコレステロールの吸収を抑えてくれるので食後高血糖の予防にとっても大切です。良くかんで食べることは歯周病や虫歯を予防し、食べ過ぎを抑え、インスリンの分泌を促進するので血糖のコントロール改善にとっても役立ちます。腸内細菌の食べ物となり、腸内の環境を整え便秘を防ぎます。

### 2. 血糖と野菜:いつでもベジファースト

野菜を食べることがいかに役に立つかを試した研究があります。図は食事の時の食べる順序と血糖の関係を示したものです。赤い線がまず炭水化物（ごはん）を食べ次におかず、野菜を食べた場合。緑の線がまず野菜で次におかず、ご飯を食べた場合。青い線は朝夕は野菜から、昼御飯だけ御飯、野菜、おかずの順に一口ずつ三角食べをした場合です。 緑の

野菜から摂取した日と炭水化物から摂取した日の血糖変動



線にくらべ、赤い線と三角食べをした青の昼後の血糖がぐっと高くなっているのがわかります。

野菜をたくさん、しかも食事の前に食べることがどれだけ役に立つか、一見してよくわかります。

### 3. どんな野菜をどれくらい食べるのがいいのでしょうか?

先ほどの研究の際に食べた野菜は、握りこぶし 1-2個分の量でした。野菜は色の濃いもの（ホウレンソウや小松菜、ピーマン、ニンジン、ブロッコリー、トマトなど）色の薄いもの（白菜やキャベツ、大根など）があり、どちらもたくさん食べましょう。

旬の野菜は栄養価も高くお値段も安くなっています。また、もやしやキノコなど1年中ほとんど値段が変わらないものもあります。海の野菜といわれるわかめなどの海藻も安くたくさん食べられます。難しい料理は必要ありませんし、サラダでなくてもよいのです。さっとゆでておひたしにしたり、みそ汁やコンソメスープに入れて、食事に添えれば立派な一品

です。ただし、かぼちゃやサツマイモ、ジャガイモ、さといもなどは八百屋さんで売っていても野菜には入りません。ご飯と同じ炭水化物の仲間と考えます。野菜ジュースやサプリメントも栄養を取ることができますが、良くかむことでインスリンの分泌を助けるなどの働きは期待できません。やはり野菜をモリモリ食べるのが一番です。 内科 柳澤 徳山