

# やせれば必ず血糖値は下がる！

健康美容ジャーナリスト 工藤 絵美子

## ◆ 間食1万円分で1キロ太る!?

運動と睡眠は不足しているけれど、カロリーとストレスは過剰気味。世のビジネスマンのほとんどがこんな状態ではないでしょうか。不健康な生活習慣は腹囲のサイズとともに、血糖値も押し上げていきます。厚生労働省が平成17年に行った調査では、糖尿病が強く疑われる人は約740万人、糖尿病予備軍が約880万人で、合わせると約1620万人にものぼります。

糖尿病は遺伝的な体質に、肥満やストレスが引き金となって発症します。最近の研究では、睡眠時間が6時間未満と短い人も糖尿病になりやすいことがわかっています。

糖尿病が恐ろしいのは、自覚症状がほとんどないのに、進行すると合併症によって重大な結果を招くから。糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病腎症が三大合併症で、手足のしびれ、インポテンツ、視力の低下や失明、腎臓病など症状はさまざま。糖尿病を放置していると、発症してから10～15年でこれらの合併症が出てきます。

やたらとのがく、体がだるく疲れやすい、むくみ、性欲の低下、トイレが近くなったなどの自覚症状が出たらすでに危険な状態です。そうなる前に定期的に健康診断を受け、「血糖値が高い」といわれたら、医師の指示に従い、運動や食事、薬で正しく血糖コントロールを行うことが大切です。

糖尿病の診断基準は、空腹時血糖126mg/dl以上、糖負荷試験2時間値200mg/dl以上、随時血糖値200mg/dl。メタボリックシンドロームの基準は、それより下の空腹時血糖110mg/dl以上です。

一度糖尿病と診断されると、治ることはな

く、一生付き合っていくなくてはなりません。しかしメタボリックシンドロームの段階で肥満を解消すれば、ほとんどの場合防ぐことができます。内臓脂肪からは糖尿病を起こしやすくするTNF- $\alpha$ など、生活習慣病を引き起こすさまざまな物質を分泌することもわかっています。出っ腹は内臓脂肪の固まりですから、太っている人ならやせることが第一。体重を落として内臓脂肪を撃退すれば、必ず血糖値は下がります。

やせるには、運動の習慣と食事の改善しかありません。すでに「血糖値が高め」といわれた人は、飲酒、間食、外食は可能な限り控える努力をしましょう。食べた量がわかりにくいうえに、アルコールや甘いものを摂取すれば、当然血糖値は高くなります。

例えば、缶ジュースとプリン1個を間食にしている人なら、それだけでカロリーは約250キロカロリー。1カ月で約7500キロカロリーになり、脂肪に換算するとなんと1キロ以上です。

ちなみにお金に換算すると約300円、1カ月で約9000円になります。1万円近いお金を払って1キロの体重を買っていることになり、間食をやめるだけで体重も出費も簡単に減らすことができます。

## ◆ 一気食いとだらだら食いは禁止

食べ方によっても、血糖値はあがりやすくなります。よくないのは、「一気食」と「だらだら食」。朝、昼は軽いけれども夜はドカンと食べる。テレビを見ながらだらだら間食。甘い缶ジュースや缶コーヒーをのべつまくなし飲んでいる……これらは太るだけでなく血糖値も上げてしまう食べ方です。

血糖値は、食べものを口にすると同時に上昇し始めます。するとすい臓からインスリンというホルモンが分泌され、血液中の糖を細胞の中へ送り込み、エネルギーへと変えてくれます。このインスリンの分泌量が少なかったり、働きが悪かったりすると、糖を効率よく処理することができません。そのため余分な糖が血液にとどまり、血糖値を上げてしまうのです。

一気食いは血糖値が急上昇し、だらだら食いは血糖値が下がるひまがありません。どちらもインスリンの働きが追いつかず、血液中に糖がだぶついてしまいます。せっかくやせようと思って摂取カロリーを抑えた食事をして、一気食いしてしまっただけでは効果半減というわけです。

### ◆ 低カロリー食材は血糖値も上げにくい

血糖値の上昇をゆるやかにする食べ方は、食事は1日3回規則正しく、ゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目で箸を置くこと。ゆっくり食べることにより満腹感が感じやすくなり、消化吸収されやすくなって胃腸への負担も軽くなるので、体にはいいことづくめです。

また、血糖値を上げにくいおすすめ食材は食物繊維が豊富なきのこ、海藻、ごぼう、こんにゃくなど。水溶性食物繊維はブドウ糖を包み込んで排泄するため、血糖値の上昇を防いでくれます。また、もともとが非常に低カロリーなので、ダイエットにぴったりです。

意外なところではバナナもおすすめです。一般に甘い果物は果糖が含まれているためダイエットには不向きですが、バナナには血糖値を下げる作用があるという研究が発表され



ています。昨年は「朝バナナダイエット」が大ブレイクしましたが、血糖値が気になる人の場合は、食後のデザートとして食べるとよいでしょう。その場合、バナナ1本分の約90キロカロリー（ご飯約半膳）をいつもの食事からカットするのを忘れずに。

気になるのは「糖の吸収を穏やかにする」などと謳われた飲料やサプリメント。特定保健用食品として、一定の効果は認められています。ただし、「サプリメントを飲んでいるから食べてもいい」と免罪符にしていると逆効果になります。また、これらの商品の効果は一定量を継続的に飲んだ場合。たまに気が向いたときに買って飲んでみても、効果は実感できないでしょう。

「やせても血糖値がなかなか下がらない」という人は、ストレスが原因かもしれません。「会社を辞めたらあっという間に正常値になった」というのは実は珍しくありません。ストレスの原因を把握し、まずは心と体をゆっくり休ませてあげましょう。