

知ってトクする栄養の話



第4回 食欲の秋こそバランスのいい食事を

管理栄養士 山下茂子（水俣市在住）

「天高く馬肥ゆる秋」。食欲の秋をどのように過ごしておられますか？

たわわに実った稲穂が新米となり、私たちの食卓に上がっています。新米はおかずになくても色、艶、香りで食欲が進むので、期待の半面食べ過ぎに気を付けたい食材でもあります。柿も秋だけの食品、こちらも今年は実りの秋で、1個が2個・・3個と皮の山ができるなど秋は食欲との戦いです。

このような時期への警鐘として、11月は全国糖尿病週間になっています。世界糖尿病デーの11月14日を含む1週間で、14日は世界中の建物やテーマパークが、熊本では熊本城がブルーに染まりました。同日、昼には講演会があり、夕方は辛島公園から熊本城まで啓発のウォークもありました。

✿糖尿病とその予備群だけでなく合併症（腎症など）の人も増えている

では、糖尿病とはどんな病気でしょう。2007年の調査では、糖尿病および糖尿病が疑われる人は890万人、糖尿病の可能性を否定できない人は1320万人で、深刻な合併症である糖尿病腎症は約10万人、糖尿病腎症による慢性腎不全は約10万人、そのうち透析を受けている人は7.14万人、糖尿病による慢性腎不全で透析導入した人は1年に15,750人（43.4%）、また、糖尿病腎症による慢性腎不全の透析の5年生存率は50%で慢性腎炎の75%と比べて低くなっています。熊本県は特に透析者が多く、県を挙げて予防に取り組んでいます。

糖尿病の治療目標（日本糖尿病学会）

コントロール目標値 ^{注4)}			
目標	血糖正常化を目指す際の目標 ^{注1)}	合併症予防のための目標 ^{注2)}	治療強化が困難な際の目標 ^{注3)}
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。
 注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおおよその目安とする。
 注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。
 注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

日本糖尿病学会による診断基準も見直されており、より早くより確実に診断し、きちんと治療や予防に取り組む対策が取られています。糖尿病の治療目標も、表（1頁）のようにわかりやすく改訂されました。

🌸 こんな症状があれば糖尿病かも…

糖尿病は、膵臓で作られる「インスリン」という血液中の糖を低下させるホルモンの働きが低下（インスリン抵抗性）したり、分泌量が減少（インスリン分泌不全）するために、血液中の糖分が異常に高くなる病気です。異常に増えた老廃物や血糖のために、血液がドロドロになり、進行すると動脈硬化（血管障がい）などの合併症が起こります。次のような症状がある人は、糖尿病または糖尿病予備群かもしれません。

- ◆体がだるく疲れやすい：激しい運動や無理な労働をしたわけでもないのに体がだるく、疲れやすい。食後眠い人は要注意です。
- ◆食欲が急に増した：食欲が急に増して、食べても食べても空腹感が残り、甘い物がむやみに食べたくなる。
- ◆のどが渇き、尿の量が増えた：のどが渇くので水を多く飲むため、尿の回数も量も増えた。排尿のために夜中に何度も起き、また水をたくさん飲む。これは代表的な糖尿病の症状です。
- ◆体重が減る：普通に食べているのに痩せてくる。急激に痩せた。

糖尿病は初期の段階では自覚症状がほとんどありません。症状に気付いたときには、すでにかかり進行していることが多いのです。

また糖尿病になっても、活動的で食欲もある人が多く、自覚症状がないことと糖尿病を意識しないことが発見を遅らせ、進行させてしまう一因となっているのです。糖尿病の境界型といわれる時点で、すでに中性脂肪が上昇し、善玉コレステロール（HDL-ch）は低下していることも多く、インスリンの作用障がいが始まっています。境界型の20～60%は5～10年で糖尿病を発症するといわれています。

🌸 腎臓を守る食事のポイント

糖尿病の予防には、バランスの良い食事と適度な運動が大切です。1日に必要な栄養量や求め方は第1回で説明しましたので、今回は腎臓を守るための食事について説明します。

○たんぱく質は取り過ぎないように

たんぱく質を取り過ぎると、腎臓からしか排泄されない尿素窒素やクレアチニン等が血液中に多くなり腎臓の負担となります。たんぱく質は魚や肉などのたんぱく質を多く含む食品だけでなく、ご飯、パン、芋類、果物、野菜などにも含まれていますので、1日に必要な量をいろいろな食品から取ることが大切です。

○エネルギーは適量に取る

たんぱく質が体内で有効に利用されるよう、エネルギーは不足しないようにします。エネルギー量が不足すると、たんぱく質が分解されてエネルギー源になり（異化作用）、体内の尿素窒素が増えるため、たんぱく質を多く食べたことと同じ状態になります。

🌸 腎機能が低下したら…

では、もし腎臓が悪くなったら、どんなことに気を付けたらいいのでしょうか。

エネルギーでは、たんぱく質が含まれないでんぷん等や油類を上手に使用します。

さらに、

○食塩を控える

腎臓でのナトリウムを排泄する能力が落ちてきますので塩分は控えます。特に血圧の高い方は塩分制限が必要です。加工食品（ハム、ウィンナーなど）や練り製品（ちくわ、かまぼこなど）は塩分が多いのでできるだけ控え、漬物、佃煮、干物類も極力控えるか、やめます。みそ汁等の汁物は半量にするか飲まないようにするのも良い方法です。レモンや酢等の酸味の利用により減塩でもおいしく食べられる工夫をします。

○カリウムの制限をする場合

腎機能が低下して血液中のカリウム量が多くなると、カリウム制限の指示が出ます。カリウムはあらゆる食品に含まれていますので、たんぱく質を取り過ぎないようにすることはカリウムを減らすことになります。

生の果物は通常の半量にするか、果物の缶詰にします。特にバナナやメロン、キウイフルーツはカリウムが多いので注意が必要です。缶詰のシロップは飲まないように。

カリウムは水に流出しやすいので、野菜類は小さめに切ってからゆでこぼすとか、水にさらしてから調理します。ゆでた場合に除去できるカリウム量は、種類や調理時の形状、水の量、処理時間によっても異なりますが、ほうれん草などの葉茎菜類で約45%、いんげんなどの未熟豆類で約30%です。小さめに切ったり、ゆでた後によく水を切ったり、搾るようにすると、より多く除去できます。水にさらした場合も、種類や切り方で違いますが、玉ねぎなどの根菜類は約40%除去できます。海藻類にはカリウムが多く含まれているので、一度に多量に取ることは控えましょう。

○水分の制限をする場合

症状によっては、水分の制限が必要になります。飲む量や料理の水分も考慮するので、水気を切って食べるようにします。しかし、極端な水分制限は腎臓を流れる血液量が減少し、働きが落ちるため指示量は摂取します。

このように、糖尿病に気を付けながら、腎臓を大切に守り、生涯を有意義に楽しく過ごすために、身体に優しくバランスのいい食事を心がけましょう。



教えて!

Q. 甘い物が好きなのですが、食後のデザートに食べるのと、3時のおやつなど間食として食べるのと、どちらがいいですか。(仕事から帰宅後に小腹が空くので、夕食前につい間食してしまいます。)

A. 甘い物の食べ方ですが、肥満や糖尿病、生活習慣病等もない場合やよく活動する人は、現時点では特に気にする必要はないと思います。食後のデザートなど、1食の量が多くなるとインスリンの分泌量が増えます。血糖値の高低差が大きくなります。3時や夕食前等の間食は血糖値の低い時間が短くなります。できるだけ血糖値の高い状態、高い時間を減らし、血糖値の低い時間を作るためには、食べる時間の間隔を空けて、その量を考えることが大事です。できれば間食は2単位(160kcal)程度に。160kcalとは、大福などのまんじゅう1個、クッキーなら3~5枚程度です。ケーキ類は350~500kcal程度ありますのでご注意ください。



このコーナーでは、栄養に関するいろんな疑問にお答えします。「いつもこんな食べ方をしているけど、いいのかな?」「それぞれの栄養素はどんなタイミングで取るのがいいというのがありますか?」など、日ごろ疑問に思っていることをメールでお寄せください。(ただし、健診結果や病態に関することなど個人特性の強い内容についてはお答えいたしかねます。)

宛て先：熊本県国民健康保険団体連合会
保健事業支援課事業振興係

「国保くまもと」教えて! コーナー
(shinkou@kumakoku.jp)