糖尿病にならないために―まず生活習慣見直しを―

総合医療センター　栄養部

秋山有代

1.　エネルギー制限で寿命がのびる

適正なエネルギーのコントロールが生活習慣病全般の予防につながること、過剰摂取が生活習慣病やがんの発症につながっていることが科学的に明らかにされています。これまで、食事制限の効果は酵母や線虫、昆虫、マウスやラットなどを用いた実験で報告されていましたが、最近ではサルにおいても加齢を遅らせ寿命を延ばす効果があることが報告されました。

ウィスコンシン大学の研究者が、7～14 歳（成人）のアカゲザル 76 頭を 2 群に分け、好きなだけ餌を食べられるようにした群（自由摂取群）と、餌のエネルギーを 30%少なくした群（食事制限群）を 20 年間観察しました。その結果、食事制限群のサルは 63%が生存していたのに対し、自由摂取群は 45%でした。心臓病やがんなどの加齢に関係の深い疾患による死亡数は、自由摂取群 14 頭、食事制限群 5 頭と 3 倍の開きがありました。

この研究で、食事制限がヒトに近いサルでも疾患のリスクを減少させ、寿命を延ばす効果があると示されたことは、とても大きな意味があります。

ヒトにおいても適正なエネルギー量の食事をバランスよくとることが重要です。そこで、本日は『エネルギーを抑える工夫』『適量の食べ物を知る』ことから日頃の生活習慣を見直してみましょう。

2. エネルギーを抑える工夫

(1) あぶらを控える

油を使用した料理（揚げもの・炒めもの）は口当たりもよく美味しいのですが、油を使用しない料理と比べエネルギー量が多くなります。そこで

◇ ゆでる

◇ 蒸す

◇ 網焼き・ホイル焼き

◇ 煮る

◇ テフロン加工のフライパンで炒める

◇ 軽くゆでてから炒める

◇ 炒め油を軽量する

など、油を使用しない調理法でエネルギーを抑えましょう。

ただし、油を使用しない料理でも素材自体に脂の多い食材を用いることで、エネルギーが多くなります。そこで、脂質の少ない肉（もも、ひれ、ささみ等）や白身魚（たら、かれい、たい等）を取り入れることをお勧めします。

(2) 野菜をたくさん食べてお腹いっぱいにする

野菜や海藻類、きのこ類、こんにゃく類はエネルギーの少ない食品ですので、たくさん食べてお腹いっぱいにすることで、食べ過ぎを防げます。

(3) ゆっくり食べる

満腹感を感じるまでに、食べ始めてから 20～30 分かかると言われています。そこで、ゆっくり食べることで食べ過ぎを防ぎ、エネルギーの摂り過ぎを抑えることができます。そのために、

◇ 固いもの、歯ごたえのあるものを選ぶ

◇ かむ回数を数える

◇ 一口ごとに箸をおく

◇ 左手（利き手と反対）で食べる

◇ 鏡をみながら食べる

◇ 会話を楽しむ

など、意識してみましょう。

3. 適量の食べ物を知る

何を食べてもかまいません。適量をバランスよく食べることが大切です。そこで、バランスよく食べるために、同じような栄養素ごとに食品を仲間わけして考えてみましょう。食品の仲間わけは３群、４群、６群など様々ありますが、最もシンプルな３群でバランスを整えてみましょう。

《３食品群》

	食品	働き
赤色	魚類・肉類・豆類・卵・乳製品	血や肉をつくる
黄色	穀類・いも類・砂糖・油脂類	力や体温となる
緑色	緑黄色野菜・淡色野菜・海藻類・きのこ類・果物類	体の調子を整える

次に、太らず痩せ過ぎず適正な体重を保ちながら日常の生活に必要な量の食事をし、それ以上食べ過ぎないようにすることが大切です。個人に合った栄養量（エネルギー量）は、年齢や男女では異なりますが、身長の高い方のほうが必要栄養量は多くなります。身長の高い方は手も大きく、そして必要栄養量も多いので手のひらを秤（はかり）代わりに使うことができます。ご自分の手の

ひらを秤代わりに使って適量を覚えましょう。

	食品	手ばかり目安	備考
赤色	魚類	手のひら大で１日１切れ	１日で両手にのる量が適量
	肉類	指４本の大きさが１日分	
	豆類	豆腐は手のひら大 手の２倍の厚みが１日分	
	卵	手指の大きさ１個が１日分	
	乳製品	１日コップ１杯の牛乳を	
黄色	ご飯	手のひら茶碗で毎食１膳	ご飯と麺やパンを一緒に食べると食べ過ぎ
	いも類	グーの大きさで１日１個	
	油脂類	１日大さじ１杯 OK の形	バター・マヨネーズも合わせて１杯
緑色	野菜・海藻・きのこ	１食に両手１杯の野菜	料理にすると小鉢で２杯
	果物	グーの大きさで１日１個	

４． 生活習慣の見直し

亭主を早死にさせる１０カ条というのは、ハーバード大学のマイヤー博士が考えたものです。この１０カ条は逆説的な健康法と言えます。言いかえれば、１０カ条を実践しないように心がけることが重要です。

《亭主を早死にさせる１０カ条》

① 夫を太らせる･･･＝肥満
② 酒をたくさん飲ませる･･･高中性脂肪血症、肝臓病などの原因
③ 夫をいつも座らせておく･･･運動不足
④ 動物性脂肪をたくさん食べさせる･･･高コレステロール血症、動脈硬化などの原因
⑤ 塩分の多い食べ物に慣れさせる･･･高血圧、心臓病などの原因
⑥ 砂糖やミルクのはいったコーヒーをたくさん飲ませる･･･肥満につながる
⑦ 煙草をすすめる･･･動脈硬化などの原因
⑧ 夜更かしさせる･･･不規則な生活
⑨ 休暇旅行にいかせない･･･ストレス発散できない
⑩ 終始文句を言う･･･ストレスが溜まる

この１０カ条中、食事以外で注意することは、③運動不足の解消、⑦禁煙、⑧規則正しい生活、⑨および⑩ストレスを溜めないことです。

厚生労働省では、メタボ検診、メタボ指導の取り組みとして１に運動、２に食事、しっかり禁煙、最後にクスリを掲げております。食事だけでなく、運動も併用しながら生活習慣を改善しましょう。