

# STOP 糖尿病

H28年 糖尿病ケアチーム通信 第3号

## 食物繊維の摂取 - 食後高血糖の予防にも -

糖尿病の患者さんにとって、食物繊維の摂取はとても大切です。食物繊維には、食後高血糖の抑制、血清コレステロール値の増加を防ぐなど、生活習慣病の予防にとても大切なはたらきがあります。食物繊維の摂取目標量は、**男性で20g、女性で18g**とされています。3食バランスよく食べていないと、十分な量を摂取するのは難しいため、欠食しないようにすることが大切です。

以下の表は、食物繊維が何にどれくらい含まれているのかを示したものです。野菜、海草、きのこ、こんにゃく、果物などに多く、野菜の中では特に色の濃い野菜に多く含まれています。レタスや千切りキャベツなどの生野菜が多い場合、実は食物繊維があまり摂れていないこともあります。お浸しや野菜炒めなど加熱して食べる料理は、カサが減ってたくさん食べられるのでおすすめです。色々な種類の食材を取り入れていきましょう。

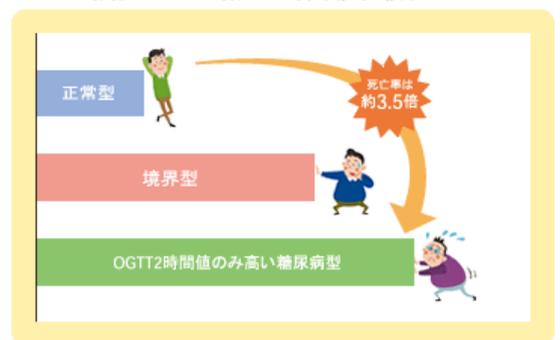
[1回分の目安量あたりに含まれる、食物繊維の量]

食品名	1回分の目安量	食物繊維含有量(g)	カロリー(kcal)	食品名	1回分の目安量	食物繊維含有量(g)	カロリー(kcal)
玄米ご飯	150g(普通茶碗1膳)	2.1	248	切干大根	10g	2.1	35
おから	30g	3.5	33	ごぼう(ゆで)	60g	3.7	39
ひじき(乾燥)	7g	3.0	10	枝豆(ゆで)	50	2.3	67
わかめ(乾燥)	3g	1.0	4	かぼちゃ(ゆで)	80g	3.3	74
しらたき	50g	1.5	3	そら豆(ゆで)	100g	4.0	112
さつまいも	80g	1.8	106	ブロッコリー(ゆで)	80g	3.0	22
じゃがいも	80g	1.0	61	ほうれん草(ゆで)	80g	2.9	20
長いも	80g	0.8	52	とうもろこし(ゆで)	180g(約1本)	5.6	178
しめじ	30g	1.1	5	にんじん	50g	1.4	19
干し柿	50g(あんぼ柿1個)	7.0	138	小松菜(ゆで)	80g	1.9	12
ブルーベリー(乾燥)	50g(約5個)	3.6	118	長ネギ	20	0.4	6
キウイフルーツ	100g(約1個)	2.5	53	キャベツ	50g	0.9	12
りんご	150g(半分)	2.3	81	もやし(緑豆・ゆで)	50g	0.8	6
バナナ	100g(約1本)	1.1	86	白菜(ゆで)	80g	1.1	10
トマト	100g(小1個)	1.0	19	大根	100g	1.4	18
きゅうり	30g	0.3	4	レタス	50g	0.6	6

### \* 食後の高血糖に注意！！

食後高血糖は、様々な病気を引き起こしたり、進行させる可能性が高いことがわかっています。同じ糖尿病の境界型であっても、食後高血糖の人と、空腹時血糖値が高い人では食後高血糖の方が、心血管系疾患(心筋梗塞などの心血管系の病気)による死亡リスクへの影響が大きいという研究結果が出ています。

● OGTT2時間値 でみた心血管死亡に対する相対危険率



( DECODA study : Diabetologia 47: 385-394, 2004より改変)

次回の糖尿病チームの勉強会は9月12日(月)17時15分から、「糖尿病の食事の基本と栄養指導」についてお話しさせていただきます。興味のある方はぜひご参加ください。

文責: 十和田市立中央病院 管理栄養士 高屋千晶