



STOP 糖尿病



糖尿病ケア通信第 10 号 2022.2.14 発行

最近、腸活という言葉を目にする機会がありませんか？

腸内環境を整えることは、排便コントロールに関係するだけでなく、糖尿病にも大きく関わっていることが研究されています。食事や睡眠などの生活習慣や抗菌薬の使用などにより、腸内細菌のバランスが崩れて腸内環境が乱れることで血糖値が高くなったり、インスリンの働きが弱くなったり、糖尿病の発症や進行にも影響すると言われています。

腸内環境を整える食物繊維について

腸内環境を整える食品の中に**食物繊維**があります。

食物繊維を摂取すると、胃内容物の粘度が増して腸への移動速度が遅くなり、小腸での糖質の吸収を遅らせることにより**血糖値の急激な上昇を抑制**します。

また、**インスリンの過剰分泌も回避**できるため、**抗肥満効果**や**脂肪肝予防**効果も期待できます。食物繊維は**水溶性食物繊維**と**不溶性食物繊維**の大きく二つに分けられ、含まれる食品と働きが異なります。

○水溶性食物繊維の働き

- ・ 食べ過ぎ防止
- ・ 空腹防止
- ・ 胆汁やコレステロールの排出
- ・ 食後の急激な血糖の上昇抑制
- ・ 腸内環境の改善、整腸効果
- ・ 高血圧予防

○水溶性食物繊維を多く含む食品

海藻、果物、いも類、豆類に多く含まれています

- ・ わかめ、昆布
- ・ さつまいも、さといも
- ・ 干しプルーン、干しいちじく
- ・ 納豆
- ・ ごぼう、おくら、モロヘイヤ など



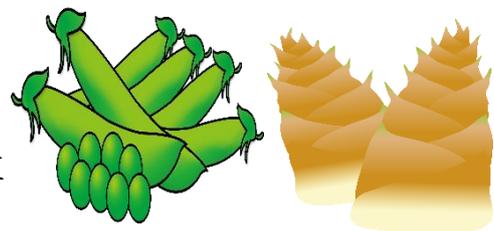
○不溶性食物繊維の働き

- ・ 保水性が高い
- ・ 蠕動運動の促進、便通の改善
- ・ 食べ過ぎ防止
- ・ 腸内環境の改善、整腸効果

○不溶性食物繊維を多く含む食品

穀物、豆類、イモ類、きのこ類に多く含まれています

- ・ オートミール、ライ麦パン
- ・ えんどう、インゲン豆
- ・ モロヘイヤ、たけのこ
- ・ しらたき、こんにゃく
- ・ エリンギ、えのきたけ など



※『糖尿病診療ガイドライン 2019』では、食物繊維の目標量は 20g 以上/日が望ましいとされています。バランス良くおいしく摂取しましょう。

糖尿病ケア 2020 年 17 巻 1 号より抜粋

文責：6 東法量 6 西石川