

インスリンもECOの時代

前回のおさらい

今回は、現代人は「背広を着た縄文人」という概念をご紹介しました。私たちの体は何万年もの間「ひもじさ」と「過酷な労働」と戦ってきた縄文人と変わらない体なのに、想定外な「快適なライフスタイル」を手に入れてしまい、肥満や糖尿病が疫病のように急増している……という話でした。

また肥満や糖尿病を予防するカギは、唯一の血糖降下ホルモン、かつ**強力な脂肪合成ホルモン**である「インスリン」を枯渇させないよう大切に使う、「ECOなインスリン消費」を心がけましょうという内容でした。

今回は、ECOインスリンの具体的な方法をご紹介します。

1. 炭水化物(糖質)の量と質を意識する

インスリンは何が刺激となって分泌されるのでしょうか？ 答えは血液中のブドウ糖増加、すなわち血糖値の上昇です。血糖が上がりにくい食べ物(や飲み物)を摂ると、インスリンがたくさん分泌され血糖が下がるとともに、**脂肪合成が盛ん**になります。ということは、血糖が上がりにくい食べ物を控えめにすればECOインスリン、かつ太りにくくなります。

話は変わりますが、中学生くらいの頃「デンプンはブドウ糖がつながったもの」と習った記憶はありませんか？(図1)。実は、血糖が急上昇しやすい食べ物はブドウ糖の塊であるデンプン、すなわち炭水化物です。食べれば食べるほどインスリンがタップリ分泌されます！炭水化物といえば、ご飯・パン・うどん・ラーメン・イモ等……おいしいものばかりです(>_<)。

飢餓を生き抜いてきた私たちの体は、重要な栄養源である炭水化物を本能的に要求しますので、「量」には十分注意してください。白ごはんなら1食あたり身長170cmの人で200g、150cmの人で150gがおおよその目安です。ちなみに、炭水化物に偏った食事(ラーメン・ライスなど)が好き人は確実に太ります。炭水化物の重ね食いをやめ、主食(ごはん・パン等)、主菜(肉・魚等)、副菜(野菜・きのこ等)を含むバランスのとれた食事を心がけましょう。体重を減らしたい方は、主食を少し減らす**ゆるやかな糖質**(炭水化物)制限をおススメします。朝食・昼食は炭水化物をきちんと食べて、夕食は半量に減らす(食べない!?)イメージです。もちろん夜食のお菓子なども控えてください。制限を続けるとゆっくりと体重が減ってくるのが実感できると思います。糖質制限自体まだ賛否両論ありますが、ゆるやかな糖質制限は臨床現場でも活用されており、糖尿病患者さんの体重・血糖管理に有効であることが証明されつつあります。

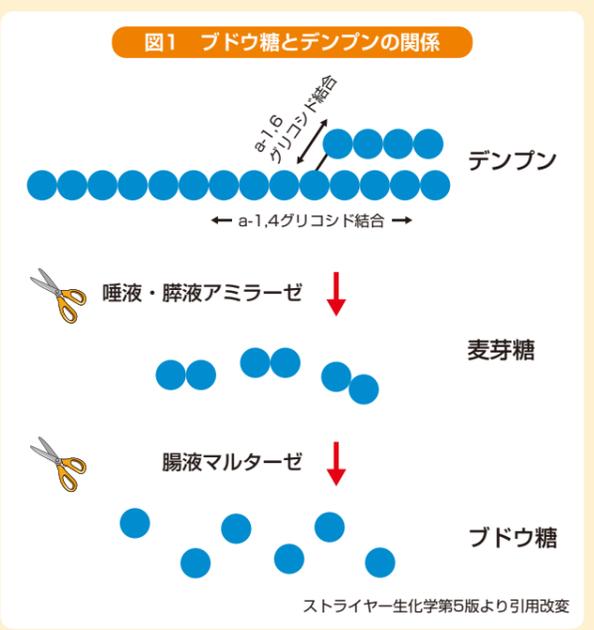
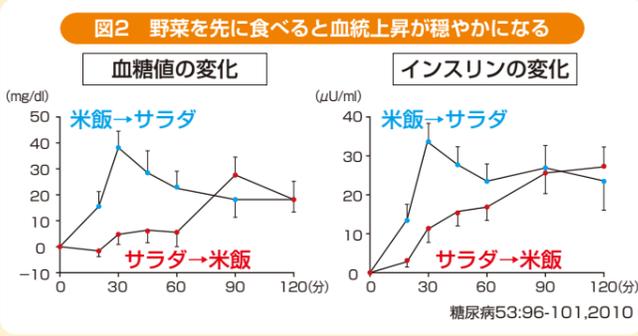


表1 代表的な穀類のGI値

食品名	Glycemic Index (平均±標準誤差)
穀類 米飯(精白米)	73±4
米飯(玄米)	68±4
米粥	78±9
白パン	75±2
全粒粉パン	74±2
無発酵パン	70±5
特殊粉パン	53±2
コーンフレーク	81±6
ミューズリー	57±2
うどん	55±7
ビーフン	53±7
スパゲッティ	49±2
全粒粉スパゲッティ	48±5
大麦	28±2

糖尿病56:906-909,2013



2. 適正体重・適正カロリーを知る

太って内臓脂肪が溜まってくると、インスリンの働きが悪くなります(インスリン抵抗性)。車でいえば燃費が悪い状態になり、インスリンの無駄遣いが起こります。肥満傾向の方は内臓脂肪を減らし、燃費の良い体(ECOインスリンな体)を目指しましょう。そのため1つの方法として、自分の適正体重および適正カロリーを覚えることをおススメします(表2)。適正体重の人は病気になりにくく長生きすることが知られています。また、自分にちょうど良いカロリー摂取量を知っておくと便利です。最近は様々な商品にカロリーが表示してありますので、チェックする習慣をつけてください。高カロリーな食べ物を見抜く感覚が養われるとともに、カロリーが低い方を選択する意識が働きます。

表2 適正体重・適正カロリーの計算

- ◆身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重(kg)
- ◆適正体重(kg) × 30 = 1日の適正カロリー(kcal)

※カロリーは、やや厳しめの設定

例) 身長170cmの人なら

1.7 × 1.7 × 22 = 63.6 (kg)

63.6 × 30 = 1908 (kcal)

1食あたり600~700kcalくらい

次は炭水化物の「質」の話です。実は同じ炭水化物でも、血糖上昇が急峻なものと、そうでないものがあります。GI(Glycemic index)という指標が有名で、GI値が高い食べ物ほど血糖が急上昇します(表1)。「白米より玄米が体にいい」と耳にしますが、白米のGI値が73であるのに対して、玄米のGI値は68と低いことから、玄米は血糖上昇が穏やかでECOインスリンになることがわかります。近年、食事の際に「野菜を先に食べると血糖が上がりにくい」ことが報告され(図2)、臨床現場でも食事指導に活用されていますが、これもある意味低GI食、すなわちECOインスリンな食べ方と言えるでしょう。

なお、「単純糖質」と呼ばれるブドウ糖や砂糖の摂取量には十分注意してください。糖尿病になりやすくなるだけでなく、タップリと分泌されたインスリンの作用で太ります。単純糖質は清涼飲料水、お菓子、アイスといったものに多く含まれますが、こういうものに限って美味しく感じるのは「背広を着た縄文人」の宿命かもしれません。

インスリンは限りある資源のようなもので、長い人生において大切に使う必要があります。インスリンの節約は肥満予防にもつながります！ECOインスリンでいつまでもスマートかつ魅力的に過ごしましょう！ (健康推進部次長 谷口 尚太郎)