

# 不老仙タイム

No.58

HOUTOKU FUROUSEN TIME

株式会社 **ホートク食品** 〒899-5653 鹿児島県始良市池島町27番地16 ☎0120-05-6040 FAX 0995-65-6041

## 糖尿病とは

### どんな病気？ 予防法は？



#### 世界第6位の糖尿病大国

平成23年厚生労働省の調査によると、患者数1067万4320人にのぼり、10年間で1・4倍になっていきます。急増しているのは生活環境の変化で、体を動かすことが減り、食事で脂質を摂りすぎることの影響が大きいと考えられています。しかも、医療機関にかかっていない人が半数にも上っており、治療しないでみると、心筋梗塞、腎不全、網膜症などの合併症を引き起こします。

#### 糖尿病とは？

食事で摂った糖は血液で全身に運ばれます。脾臓から分泌されるインスリンの働きで細胞に取り込まれ、活動に必要なエネルギー源になります。インスリンの分泌が少なかったり働きが弱かったりすると、血液中の糖

(血糖値)が非常に多くなって糖尿病になります。

#### 血糖値と

##### ヘモグロビンA1c ヘモグロビンA1c

血糖値は血液中の糖の濃度を示す数値です。食事後に上がり、時間がたつと下がります。

ヘモグロビンA1cは、過去1〜2か月の平均的な血糖値の状態を見る指標で、食事の影響で数値が急上昇することはありません。ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ血液成分で、鉄とタンパク質でできています。糖とタンパク質が結びついたのがヘモグロビンA1cです。国際的にはこちらを使っているため、日本でも今年(H24・4)から国際基準に統一されました。ヘモグロビンA1cが6・0以上を「糖尿病が否定できない」、6・5以上を「糖尿病が強く疑

われる」と診断されます。

#### 注目され始めた「G-値」

糖尿病の基本的な予防策は食事療法だと誰もが知っています。何をどの位食べたらいいのでしょうか。いま専門家の間では、カロリー量だけではなく、どんな食べ方がいいのか、G-値が注目されています。

G-値とは、「血糖値上昇値」と訳されています。炭水化物(糖)の量が同じでも、血糖値の上がり方は食品によって違います。どんな組み合わせで食べるいいのか研究が進み、世界保健機関(WHO)と国連食糧農業機関(FAO)がG-値の低い食品を奨励する方針を打ち出しました。

G-値は海外で指標作りが進んだために、日本人に合った食品分析が少なく、まだ研究が始まったばかりで、政府も産業界も様子見の状態ですが、分かったこともたくさんあります。

#### 食べ方の組み合わせで

##### G-値が下がる

酢は口の中を酸性にします。

唾液に含まれる酵素は酸性になると働きが弱まり、炭水化物が糖に分解される反応が遅くなり血糖値の上昇も抑えられます。また、食物繊維は小腸で糖の吸収を抑えるため、繊維分の多い食品のG-値は低くなります。例を上げると、

- ◎ご飯だけのG-値を100とする
- ◎わかめの酢の物と一緒に食べた場合、G-値は48に。
- ◎寿司飯は67に。
- ◎納豆となら68に。
- ◎豆腐の味噌汁となら93に。
- ◎白米に玄米を混ぜると95に。

#### 食べ方の順序でも

食べる順序は、食物繊維の多い野菜類から食べ始め、次に味噌汁等の汁もの、次に肉や魚などのたんぱく質、最後に炭水化物を食べるのがよいとされています。

(日経新聞11・7・31と  
タ刊フジ11・7・13を参照)

#### 予防法については、

中ページに詳しく紹介  
しています。

自分で  
できる

# 早期発見と予防法

## ★自分でチェック

糖尿病が国民病と言われ、患者と予備軍を合わせると2200万人、6人に一人が糖尿病やその予備軍になっています。糖尿病は、血糖値を低下させる唯一のホルモンであるインスリンの作用が低下して高血糖を引き起こす病気です。初期症状は、足のしびれ、足の色の変化などの症状に気づいても病気と思わず、放置して心筋梗塞や脳梗塞を起こすケースが少なくないのです。その上治療していない人が半数にも上っていることから、完治するのにかなり長い治療期間がかかっています。

左の表を参考に、自分の状態を調べてみてください。

下のような症状が出たら、  
血管外科・循環器科で診察を  
受けましょう。

### 足の健康状態チェックリスト

- ①足のしびれや冷えの症状がある。
- ②以前は歩けた道が、歩くとき痛くなり歩けなくなる。立ち止まると10分以内に痛みが消える。
- ③朝晩に手足の冷えを強く感じる。
- ④足の皮膚の色が変わってきた。
- ⑤風呂上がりで、足首から下が青白い。
- ⑥小さな傷でもなかなか治らない。

## ★糖尿病と診断されたときからインスリンを使う

しかし治療法も医学の進歩でこれまでの常識も変わりつつあります。これまでは、まず「食事療法」、それで改善されないときは「飲み薬」、それでも改善されないときに「インスリン注射」で、インスリン注射をするようになったら一生続けなければならないとされてきました。それが、糖尿病と診断された時点からインスリンを使うという治療法が最新の治療としてクローズアップされてきました。糖質を減らした食事療法とインスリンを投与して膵臓の機能を回復させ、インスリンを出せるようにするのです。

## ★腸の中にある脳（腸脳）

藤田紘一郎医師(東京医科歯科大学名誉教授・感染免疫学専攻)は、体の中には「頭の中にある脳(頭脳)」と「腸の中にある脳(腸脳)」の2種類の脳を持っていると主張しておられます。糖尿病をはじめとしたすべての病気克服には、腸脳を鍛えること、すなわち「腸内細菌」を増やす必要があります。腸内細菌は免疫細胞の70%を作ります。その結果、免疫力が上がり、病気知らず、老化、がん、うつ、アレルギー、動脈硬化、高血圧症、糖尿病なども怖くなくなります。

## ★腸内細菌を増やすことが糖尿病の最大の予防

腸管は10mあり、腸内細菌の集合体は500種類以上、1~2kgにもなります。悪玉菌も腸内で非常に重要な役割を担っています。大腸菌はセルロースの分解過程でビタミンを合成する働きまで持ち、食物繊維を分解してくれるのです。腸管にとって重要なのは、善玉菌と悪玉菌と日和見菌(多い方に付く)のバランスで「善玉菌はいっぱい、日和見はほどほど、悪玉菌は少々」というバランスです。保存料や防腐剤は腸内細菌を増やさなくします。



## ★免疫力を高めるために、

### イメージトレーニングも予防に有効

眼を閉じ、楽しいことを思い浮かべる時間を持つだけでNK細胞活性も上昇します。陽気にご機嫌に過ごすことが一番です。





# 糖尿病食のコツ

糖尿病治療やダイエット法として、ご飯やパンなどの主食を抑える「糖質(炭水化物)制限食」が広がっていますが、日本糖尿病学会でも「極端な制限は健康に悪影響」が出ると指摘しています。下記の記事を参考にしてください。



## 適正な糖質制限食の基本

- ① 食べ過ぎを改め、1日2~3食を少量でもキチンと食べる。
- ② 特に夕食は糖質の高いものや油料理は避ける。食べたいときは朝食や昼食に摂る。夕食は就寝3時間前までに済ませる。夕食後は食べない!
- ③ 駅まで歩く、階段を使うなど、普通の生活に運動を取り入れる。特に、夕食後30分程度の運動が効果的。
- ④ 簡易血糖値測定器を用意し、空腹時と食後に測定する。血圧、体重も毎日図って記録する。
- ⑤ 合併症予防には、ヘモグロビンA1cの値を6%未満に保つことを目標にする。
- ⑥ 規則正しい生活をする。ストレスがある場合は生活を見直す。
- ⑦ アルコールの飲み過ぎをしない。ウイスキーや芋焼酎等の蒸留酒、赤ワインなら少量許される。
- ⑧ つまみは、枝豆やナッツ、あたりめ等の糖質の少ないものにする。
- ⑨ 糖質制限の健康食品も積極的に取り入れる。
- ⑩ 自分のペースで、しかもしっかりと継続する。



## お菓子は、週に3日以内、昼間に!

- ☆ 夕食後は食べない
- ☆ 砂糖入りの飲み物はやめる
- ☆ 洋菓子より、和菓子の方がまだよい

## 夕食を食べ過ぎない

- ☆ 油料理 ⇒ ・1食に1品、1日に2品まで。
  - ・ 夕食には揚げ物やカレーを抑える。
  - ・ 脂肪の多い料理には、低脂肪のものを添える。
- ☆ 芋や粉類 ⇒ 1日1回とし、夕食には控える。
- ☆ 果物や牛乳 ⇒ 朝食か間食に食べる。
- ☆ 漬物・干物 ⇒ 食欲が増して過食しやすいので控える。

## たんぱく質は毎食1品と少量

- ☆ 毎食、種類を変える ⇒ 肉は低脂肪のもの、魚は脂肪が多いものがよい。
- ☆ 1品量とは? ⇒ 肉100g、魚1切れ、豆腐1/2丁、卵1個
- ☆ 高コレステロール血症 ⇒ 肉と卵を減らし、脂肪魚、大豆を増やす  
(魚の脂肪は血液の流れを良くし、血管を保護する)

## 早食いになりやすいものを避ける

- 麺類やどんぶり物など1品料理  
⇒ 早食いになりやすいので、頻度を減らす。



## 毎食、野菜と海藻をたくさん食べる

- ☆ 1食の野菜量は150gくらい
- ☆ このうち半分は緑黄野菜に!
- ☆ 生なら、両手に持って1杯くらい
- ☆ 炒めものなら、両手に平らに1杯くらい
- ☆ お浸しなら、片手に1杯くらい

## 食物繊維の多いものを食べる

- 食事で摂りにくい人は、食物繊維の多い不老仙、穀物家族、薩摩の元気を加えておけば安心!  
(1日の必要量20gに対し、不老仙1袋に4g含む)

## アルコールは月7,500Kcal以下に!

- ☆ 飲みすぎる人 ⇒ 飲む頻度を減らす
- ☆ 外での飲酒 ⇒ 注ぎ合う日本酒やビールをやめる
- ☆ 高γ-GTPの人 ⇒ 正常値になる程度に減らす  
(γ-GTPは肝臓の数値)

# 不老仙の力に実感の声が続々!

糖尿病歴36年の私がびっくり!

千葉県 藤井 正 様



意外でした!

不老仙、  
野菜ジュースとともに



私は38歳から糖尿病におかされ、現在まで36年間この厄介な生活習慣病と付き合ってきましたが、強い意志で自己管理を怠らず節制に努めてきたおかげで、入院したこともなく、常人以上にエネルギーに活動してまいりました。不老仙を愛用し始めたきっかけは、6ヶ月くらい前、常日頃から私が健康に強い関心を持っていることを知っている友人のKさんから「これは健康にいいから試食してみてください」と、不老仙とUP-10<sup>アップテン</sup>クッキーを手渡されたのが最初でした。

当初はあまり期待もせず不老仙を試食していましたが、何日か経って高めの血圧を測ったところ、驚くことに、正常値に近い血圧になっていたのでびっくりしました。それ以来、血圧降下剤は飲まなくなりました。本当は5~6日に1度という便秘に効くのかなという思いで試食していたので、血圧低下は意外でした。その後も嬉しくなり引き続き試食していたところ、3ヶ月くらい経った頃から便秘の方も改善し、2日に1度くらいは出るようになりました。

糖尿病歴36年への効果は、さすがにこれは無理だろうと思っていましたが、4ヶ月目頃から僅かながら下がり始め、A1<sup>エーワンシ</sup>も7.5から7.0くらいになりました。私もこれまでサプリ大好き人間ですので色々試してきましたが、これほど効果があったものは他になく、よっぽど不老仙が自分の体に合っていたものと確信し、今では手放せないものとなりました。現在は、朝食代わりに、不老仙1袋と「UP-10」クッキー2枚を、野菜ジュースと一緒に摂っています。

## 玄米菜食と不老仙

埼玉県 山下 耕治 様

10数年前に健康診断で糖尿病と言われました。その時は糖尿病の意識はなく、食事指導をされたのですが、面倒でもあり、やりませんでした。3年経った頃、近所の方がガンで亡くなり、ガンも食事療法で治ると聞いたことがきっかけで、妻が熱心に取り組み、家族全員で玄米菜食を始めてから7年になります。食生活も、油ものを減らしたり、野菜や味噌などは九州の自然食品店から取り寄せたものを食べています。また、電子レンジは体に悪いと知ったので、使わないようにしたりと、身体には十分気を付けているのですが、それでも血圧が150といくらか高めでした。薬は一度飲むと続けなければならないので飲んでいません。

知人に勧められて不老仙を食べ始めてから半年、血圧が127~130になったので驚きました。不老仙は朝会社で1袋、寝る前に1袋を飲むようにしています。昼は玄米おにぎり2個と味噌汁、夜は玄米は食べず、おかずだけ食べています。こうしたリズムが出来ているので不老仙を食べ忘れることはありませんが、手元に在庫がなくなっていると不安になってしまいます。糖尿病を克服するために、これからも自分のペースでしっかりと続けてみようと思っています。

食べるリズムが出来ています

