



院長の独り言

(2016年11月21日執筆)

～糖尿病にかからないために～



健康の維持、過剰な体重の減量、糖尿病の食事療法などに、過剰な糖質を制限する「糖質カット」が、一時的なブームではなく、一般の人々の生活に浸透し始めています。それに伴って、食品業界や農業の分野にも、その影響が無視できない広がりを見せています。

食品関連では、糖質に糖質をかぶせて食べる食文化が根付いている香川県と関西地方が大きな影響を受けています。香川県は自らを「うどん県」と呼ぶくらい、うどんの消費量が全国平均の2倍と飛び抜けて多い県で、糖尿病の人口10万人当たり患者数は、2013年には徳島県と僅差でワースト2位の17.4人になっていました。



うどんだけを早食いするのでインスリンがドツと分泌されます。このようにインスリンを分泌する膵臓のランゲルハンス島を酷使しますと、これが疲労して徐々にインスリン分泌が減り、血糖値が上がって糖尿病となります。

関西の食文化にも、糖質をおかずに糖質を食べるといふのがあります。

大阪府が発表した「大阪版健康・栄養調査」で、府民の実に25%以上が「うどん+かやくごはん」「ラーメン+チャーハン」「お好み焼き+ごはん」「パスタ+パン」といった主食の重ね食べをしていることが分かりました。

これにいちゃもんをつけますと、「そうは言っても粉モン好きや」「絶対無理だわ」「でも、やってまう」「当然食べる」という声が返って来ました。

香川県では対策として「かがわ糖尿病予防ナビ (www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/tounyounavi/)」を開設し、糖尿病の早期発見を啓蒙し、県栄養士会の協力を得て野菜類をふんだんに使用した食事レシピを公開し、無理なく続けられるウォーキングの取り組み方や、下半身の筋肉を強化するための運動方法など運動療法をサポートする体制を作った結果、2014年にはワースト21位の11.9人まで改善しています。糖質大好きみなさん、参考にして下さい。

