

糖尿病患者さんのための「食事」クイズ part 2

中性脂肪 編

糖尿病の治療に適した食事がどのようなものか、いつも意識するのは、なかなか大変ですよね。食事をするにあたって、意外と誤って判断してしまうこともあるかもしれません。このクイズをきっかけに、あなたの食生活をもう一度見直して、より健康な毎日を送ってみませんか？

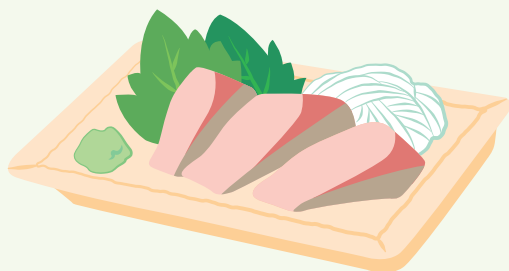
糖尿病患者さんが合併症のリスクを下げるためには、血糖だけでなく脂質のコントロールも重要です。今回は、特に「中性脂肪」についての知識を深めましょう。



クイズ

血中の中性脂肪を低下させる作用がある食品は、次のうちどれでしょう？

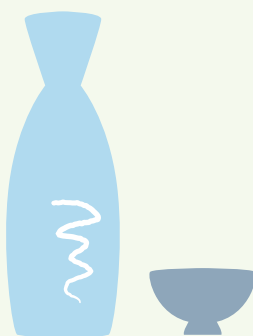
① ブリの刺身



② ごはん(白米)



③ 日本酒



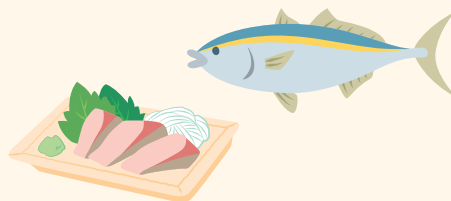
正解と解説は、裏面をご覧ください。

監修：医療法人TDE 糖尿病・内分泌内科クリニックTOSAKI 院長 戸崎 貴博 先生 管理栄養士 佐藤 史織 先生

正解は、「① ブリの刺身」です。

解説

魚類に含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸には、血中の中性脂肪を低下させる作用があります。糖質、アルコールを摂りすぎると、血中の中性脂肪は上昇します。



血中の中性脂肪改善のポイント

目標値
空腹時中性脂肪:150mg/dL未満

- 糖尿病で血中の脂質が高いと、網膜症、腎症、神経障害などの細小血管症の発症リスクが高まります。2型糖尿病患者さんにおいて中性脂肪の目標値を達成していた人では、達成できていなかった人に比べ、細小血管症の発症リスクが15%低下しました¹⁾。
- n-3系多価不飽和脂肪酸(魚類に多く含まれる)を積極的に摂りましょう。
- 糖質(菓子類、果物、米、パン、麺類など)を摂りすぎないようにし、アルコールは飲みすぎないようにしましょう。

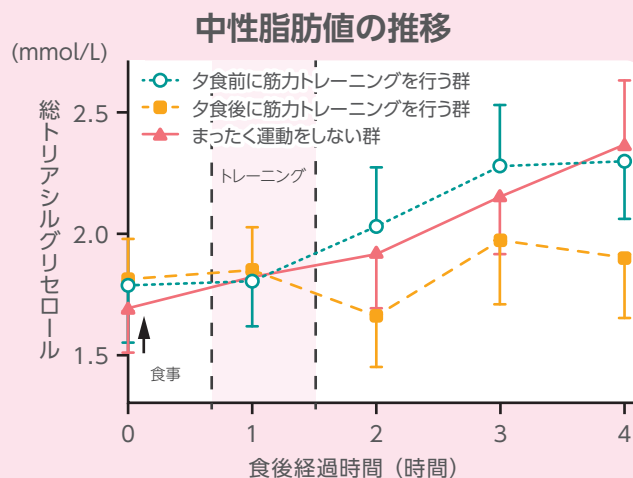
1) Toth PP et al. *Cardiovasc Diabetol* 2012; 11(109).
参考:動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版, 日本動脈硬化学会

もっと学ぼう ～食後の運動で中性脂肪値&血糖値の上昇を抑制～

- 肥満のある2型糖尿病患者13人を対象とした研究では、運動をしない場合に比べて、食後に運動をした場合は中性脂肪値の上昇が抑えられていましたが、食前に運動をした場合は中性脂肪値の上昇は抑えられていませんでした。一方、血糖値は、食後に運動をした場合と食前に運動をした場合の両方で上昇が抑えられていました²⁾。
- ただし、中性脂肪値と血糖値への影響は次の日までは続きませんでした。これを維持するためには、運動を毎日続けることが大切です。

肥満のある2型糖尿病患者13人を対象としたクロスオーバー試験。

日を変えて、①まったく運動をしない、②夕食前に筋力トレーニングを45分行う、③夕食後に筋力トレーニングを45分行う、の3つの条件で運動に取り組んだ。



2) Heden TD et al. *J Appl Physiol* (1985) 2015; 118(5): 624-634.

監修：医療法人TDE 糖尿病・内分泌内科クリニックTOSAKI 院長 戸崎 貴博 先生 管理栄養士 佐藤 史織 先生