

栄養ニュース 11月

11月14日 世界糖尿病デー



世界で6秒に1人の命を奪う糖尿病

糖尿病は今や世界の成人人口のおよそ8.8%となる4億1500万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間実に500万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。

これは世界のどこかで、6秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われている計算となり、AIDSによる死者に並ぶ数字です。

世界糖尿病デー実行委員会 - 日本糖尿病学会、日本糖尿病協会 - HPより一部抜粋

足りていますか？食物繊維

○食物繊維のはたらきとは？

- ① 食物繊維には、食事の消化・吸収を遅らせ、血糖値を緩やかに上げる（食後の血糖値を急激に上げない）
- ② 噛む回数を増やし、食事時間を長くすることで満腹感を出す
- ③ 腸内細菌叢を良好にする



○食物繊維の種類

不溶性食物繊維

水分を吸収し、カサを増やし、腸壁を刺激することで腸の蠕動運動を高めます。噛む回数を増やし、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐはたらきがあります。

水溶性食物繊維

水分を抱え込んでゲル状となり、コレステロールの排泄を促したり、急激な血糖値の上昇を防ぐはたらきがあります。

食物繊維は1日20gを目安に食べるようにしましょう

	板こんにゃく	しめじ	ごぼう	玄米ご飯	レタス
	 1枚300gあたり	 100gあたり	 100gあたり	 1杯150gあたり	 100gあたり
食物繊維 総量(g)	6.6	0.7	5.7	2.1	1.1
水溶性 食物繊維(g)	0.3	0.3	2.3	0.3	0.1
不溶性 食物繊維(g)	6.3	3.4	3.4	1.8	1.0

栄養ニュース 11月



お酒の適量とは？

年末が近づき、忘年会等のイベントで、お酒を飲む機会が増える季節となりました。お酒は適量であれば、高血圧や動脈硬化に良いといわれています。飲み過ぎないために、お酒の種類ごとの適量について覚えておきましょう。

お酒の適量…エタノール換算で1日約20g以下

	ビール	ワイン	日本酒	焼酎	ウイスキー・ブランデー等
適量(ml)	540ml	220ml	160ml	100ml	60ml
アルコール度数(%)	4.6%	11.6%	15%	25%	40%
飲酒の目安量					
	ジョッキ 約1杯	ボトル(750ml) 約1/3本	1合 (180ml)	コップ1/2杯 (100ml)	シングル2杯
目安量あたりのカロリー	200kcal	180kcal	185kcal	150kcal	140kcal

肝臓を休め、飲酒量をコントロールするため、1週間に2日以上は休肝日を作りましょう。



お酒を飲む際には、決まった量を守り、だらだら飲まないことが大切です。適切な量でお酒を楽しみましょう。

※疾病によっては禁酒の場合もあります。お酒を飲んでも良いかは、主治医に確認を取りましょう。