

# 糖尿病だより

## 用語集

\*グルコスパークを小さくする方法



### ◎グルコスパークを小さくする食事療法

#### 炭水化物

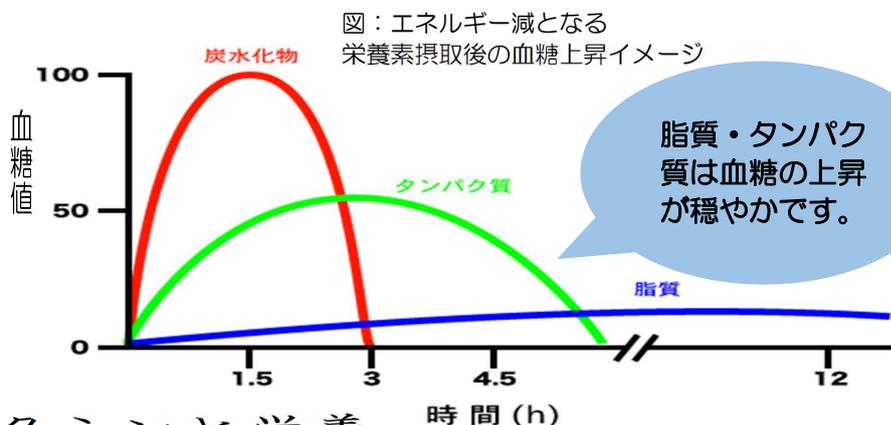
炭水化物は体内で吸収される「糖質」と消化・吸収されない「食物繊維」に分けられます。速やかにエネルギー源として利用され、血糖値に素早く反映されます。  
(図)

#### 糖質

糖質は単糖類(ブドウ糖・果糖・ガラクトースなど)、二糖類(ショ糖・乳糖・麦芽糖など)、少糖(オリゴ糖)、多糖類(でんぷん・デキストリンなど)、その他(スクラロースなど)に分けられます。単糖類、二糖類は「糖類」と総称され、糖質の中でもいち早く消化・吸収される為、食後の血糖値に最も影響を与えます。

#### 食物繊維

食物繊維には食物の消化・吸収を遅らせ、**食後の血糖値の上昇を緩やかにする働き**があります。



### ◎臍臓に優しいビタミンと栄養

#### ビタミンD

ビタミンDの基本的な働きは、腸管からカルシウム吸収を高める事と骨の健康との関係が知られています。また、転倒・がん・心血管疾患・感染症・死亡などとの関係も報告されています。糖尿病とのかかわりは、インスリンの分泌を促す事、また摂取量が多いと、2型糖尿病を発症するリスクが低いとされています。

##### ☞【主な摂取源】

- ◎魚類(さけ・いわし・さんま・かれい・うなぎ・にしん)・卵類
- ◎適度な日光浴もビタミンDの栄養状態の改善に有効です。手足を露出してウォーキングするといいですね。

#### 抗酸化ビタミン

(ビタミンE・ビタミンC)

ビタミンCは水溶性ビタミンに属しますが、脂溶性のビタミンEと協調して酸化の抑制に働くため、両者を共に示します。

体内では**酸化ストレスが多くなりすぎると**、細胞などの障害により、脂質の酸化が高まります。これが**インスリン抵抗性を促します**。

##### ☞【主な摂取源】

- ◎ビタミンE：緑黄色野菜や魚介類・植物油・種実類
- ◎ビタミンC：果物類・野菜類・じゃがいも

普段の食事からビタミン摂取を意識すると、血糖コントロールや動脈硬化性疾患の予防に繋がります。様々な食品をバランスよく食べましょう。



医療法人 亀田病院

糖尿病代謝内科・甲状腺内科

くわはらかずひろ