

「血糖値がちょっと高め」から始める糖尿病対策

健康診断などで「血糖値が高め」と指摘されていませんか。「糖尿病になったわけではないから」と放置しておく、知らない間に糖尿病になっていた、ということになりかねません。11月14日は世界糖尿病デーです。「血糖値が高め」の人も糖尿病対策に本格的に取り組みましょう。

早め、早めの対策が進行を防ぎます

血液検査で、空腹時の血糖値が126mg/dL以上、ブドウ糖溶液を飲み血糖値の上がり方を調べるブドウ糖負荷試験2時間値が200mg/dL以上、食事と関係なく測る随時血糖値が200mg/dL以上のいずれかに当てはまり、かつ過去1〜2カ月の平均的な血糖の状態を表すHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）が6.5%以上の場合、糖尿病と診断されます。では、これらの数値より低ければ安心かという、そうではありません。例えば、HbA1cが5.6〜5.9%の人は「血糖値が高め」といわれる、糖尿病予備群です。この段階でしっかり手を打てば、正常群に戻ることはそれほど難しくありません。

糖尿病と診断された場合も、初期であれば対策をとることで、改善することは可能です。しかし、糖尿病が進行するにつれて改善しにくくなるばかりか、合併症の危険が高まります。

糖尿病の放置は全身の合併症の危険を高めます

糖尿病の真の怖さは合併症にあるといっても過言ではありません。高血糖状態が続くと、全身の血管壁が傷つけられるので、糖尿病の合併症は全身に及びます。目の網膜の血管が損傷されると糖尿病性網膜症になり、視力が著しく低下したり、失明したりします。腎臓が損傷されると糖尿病性腎症になり、最悪の場合、透析治療が必要になります。透析治療は一般に週3回受ける必要があり、しかもいったん透析治療が始まると一生続けなければならず、QOL（生活の質）が低下します。神経に酸素や栄養を送っている末梢血管が損傷されると、糖尿病性神経障害を引き起こし、手足のしびれや痛みなどの症状が現れます。

そのほか、糖尿病があるとがんや認知症を発症しやすくなることもわかっています。

有酸素運動と筋力トレーニングが効果的

糖尿病の人、糖尿病予備群の人ともに欠かせないのが食事の改善と適度な運動です。栄養バランスのよい食事を心がけるとともに食べすぎに注意します。運動は、ウォーキングや水泳などの有酸素運動に筋肉トレーニングを加えると、より効果的です。運動の時間をなかなかとれない場合には普段の生活の中で体をこまめに動かしましょう。エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を利用する、目的の駅のひとつ駅前で降りて歩くなどの工夫をすればよいでしょう。糖尿病で治療が必要と指摘された場合は必ず受診しましょう。

糖尿病について、わからないことは薬剤師に気軽に相談ください。



イラストレーション：堺直子

読者プレゼント

締め切りは12月5日(当日消印有効)です。

温かい食事を鉄鍋で **A** 8名様
サイズ：幅約33×奥行25×高さ10cm

想いが詰まった小さな袋 **B** 100名様
① 招き猫 ② 帆掛け船 ご希望の柄をお書きください。

江戸時代にお守りを入れる袋として使われていた守袋。鍵や船など小さいものを入れるのにぴったりです。伝統的な型染めの技法で作られています。商売繁盛の招き猫か開運招福の帆掛け船をプレゼント。

柄の説明カード付きの桐箱に入れてお届けします。

守袋 各2,592円(税込) ポンピン堂 ☎03-5808-9770

南部鉄器は重量がありますが、柳宗理デザインのこの鍋は持ち手が張り出しているので、両手でしっかりと持つことができます。IHクッキングヒーターでも使えます。食卓にそのまま置く美しさです。

鉄鍋 浅型 ステンレスふた付き 9,180円(税込) 佐藤商事 ☎03-5218-5338

○商品に関するお問い合わせは各社、またプレゼント応募に関するお問い合わせはクラスAネットワーク(ページ右下)まで。

【応募方法】ご応募はハガキ、QRコードどちらかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ ①ご希望のプレゼント名②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ご利用薬局名と所在地(例：ライフ薬局 ●●店 ●●市) ⑦薬局でのジェネリックの説明と対応(よい、よくない、どちらともいえない/その理由) ⑧薬局またはLifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記あて先までお送りください。 **QRコード** 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末

※あて先(切ってハガキに貼ることができます)が対応していない場合は、ハガキでご応募ください。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 クラスAネットワーク Life11月号係

※当選発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。ご応募いただいた方の個人情報(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)に活用させていただきます。

お知らせ

健康情報をWebでも Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

http://www.e-classa.net/class A ヘルシーライフクラブ [検索]

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「リットウ」でした。

リ	キ	シ	ツ	ケ
ス	ウ	ガ	ク	イ
ポ	ン	ス	ナ	バ
ン	イ	リ	コ	ト
コ	ジ	コ	ウ	ト
エイ	ビ	ド	ウ	

次号予告 12月号は「冷え対策」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 青山イースト&ウェスト FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@classa.com

特集 知っていますか?

大豆のちから

「血糖値がちょっと高め」から始める糖尿病対策…4

南部鉄器の鍋を8名様にプレゼント…4

糖質

お腹の調子を整える大豆オリゴ糖

大豆には糖質の一種、オリゴ糖が含まれています。大豆オリゴ糖は消化分解されることなく、そのまま大腸に行き着きます。そこで、善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やし、お腹の調子を整えます。甘さ度が砂糖の約70%あり、低カロリーであることも大豆オリゴ糖の特徴です。



骨の健康を維持する大豆イソフラボン

ポリフェノールの一種、大豆イソフラボンは女性ホルモンと似た働きをし、骨のカルシウムが溶け出すのを防ぎます。



※大豆の各成分の値は乾燥大豆で算出しています。

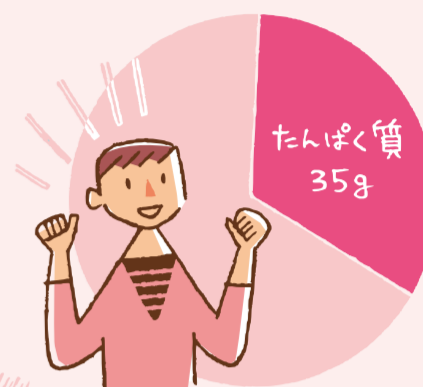
冬に向けての体づくりに

実り多い今の時期、さまざまな農産物が旬を迎えます。古くから食べられてきた大豆もその一つです。大豆の語源は「大いなる豆」といわれています。おそらく昔の人は大豆のもつちからを知っていたのでしょう。本格的な冬の到来に向けての体づくりに大豆を役立ててはいかがでしょうか。

たんぱく質

「畑の肉」と呼ばれる良質なたんぱく質

筋肉や内臓などの構成成分であるたんぱく質が、100g中に約35gと農産物の中でもトップクラス。しかも、たんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内で合成できない必須アミノ酸のバランスを示すアミノ酸スコアも高く、肉にもおとらぬ良質なたんぱく質を豊富にもつことから大豆は「畑の肉」と呼ばれます。



脂質

コレステロール値を下げる働きをする不飽和脂肪酸

大豆には100g中に約19gの脂質が含まれています。大豆の脂質の特徴は、その多くが肉などの脂質と違って、血液中のコレステロール値を下げる不飽和脂肪酸であること。中でも、悪玉コレステロールを増やす働きをするリノール酸がその半分以上を占めます。



脳を活性化させるレシチン

大豆に含まれる脂質で、最近特に注目されているのがレシチンです。生体膜の重要な成分で、血中コレステロールを肝臓に運び、体外への排泄を促します。また最近、脳の情報伝達や記憶に欠かせない物質であることもわかってきて、認知症に対する予防への応用が検討されています。



イラストレーション：福々ちえ

大豆の栄養丸わかり!

大豆のちからの源は栄養の豊富さにあります。知れば知るほど納得。大豆のすごさがわかります。

その他の栄養

肌を健康にするビタミンB群

大豆はエネルギー代謝を助けたり、脳や神経、皮膚などを健康に保つビタミンB群を豊富に含んでいます。



抗酸化作用のある大豆サポニン

大豆を茹でたときにでる泡の成分がサポニンです。強い抗酸化作用があり、動脈硬化の原因となる過酸化脂質の生成を抑制します。



カルシウム、カリウムなどのミネラルも

健康な骨や丈夫な歯をつくるカルシウム、細胞の正常な活動をサポートするカリウムなどのミネラルも豊富です。



ゴボウよりも多く含まれる食物繊維

食物繊維というゴボウを思い浮かべますが、100g中のゴボウの食物繊維量約6gに対し、大豆はそのおよそ3倍の約17gです。

食物繊維

正しく知って上手に摂り入れよう

大豆はとても健康にいい食材です。とはいえ注意すべきこともあります。正しい知識をもって上手に摂り入れる工夫をすることが安心、安全な食生活につながります。

個性派ぞろいの大豆食品

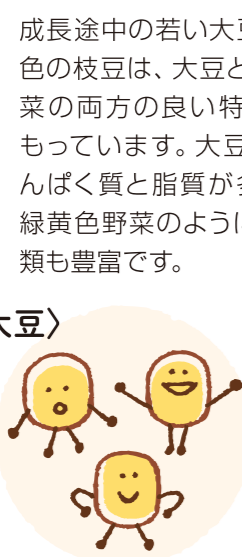
大豆は生だと硬く苦味があるので、そのままでは食べられません。そのため、古くからいろいろな大豆食品が考えられてきました。

〈枝豆〉

成長途中の若い大豆です。緑色の枝豆は、大豆と緑黄色野菜の両方の良い特徴を併せもっています。大豆同様にたんぱく質と脂質が多く、また緑黄色野菜のようにビタミン類も豊富です。

〈大豆〉

大豆を、光を当てずに発芽させたもの。発芽によって、原料の大豆にはほとんどなかったビタミンCが急激に増加します。ビタミンCは体内で合成できないため、食品から摂取する必要があります。



蒸す・煮る

〈蒸し大豆・煮豆〉

大豆の栄養成分のほとんどが残るのが蒸し大豆です。煮豆は硬い大豆を水で戻して、軟らかく煮たもの。煮豆はたんぱく質やイソフラボンなどが煮汁に溶け出すので、これらの含有量が少なくなります。

発酵させる

〈みそ〉

蒸した大豆に、塩と麹を加えて発酵させ、熟成させたもの。発酵により大豆の栄養成分は消化吸収しやすい組成に分解されます。酵母菌の作用により、腸内で乳酸菌などの善玉菌が増加します。

〈納豆〉

蒸した大豆を納豆菌で発酵させたもの。納豆菌は、血栓を溶かす働きを備えたナットウキナーゼや、整腸作用があるとされるプロテアーゼなど、多くの分解酵素を生み出します。発酵過程でビタミンKなども増加。

絞る

〈おから〉

すりつぶした大豆から豆乳をこしとった残りかすです。たんぱく質、カルシウム、ビタミンB群もあり、豆腐になると失われてしまう食物繊維もたっぷり。炒り煮にしたり、ひき肉に混ぜたりして使います。

〈豆乳〉

大豆をすりつぶし、熱を加えて絞ったもの。液体なので消化吸収がよく、しかも豆乳のたんぱく質は同じ量の牛乳より多いとされています。糖類などで調整して飲みやすくしたものを調整豆乳といいます。

固める

〈豆腐〉

豆乳ににがりを入れて混ぜ合わせ固めたもの。大豆に比べ、水溶性のビタミンB群やサボニンは減少しますが、カルシウムはむしろ増加します。消化がよいので胃腸の弱い人でも安心して食べられます。

粉にする

〈きなこ〉

大豆を炒って、丸ごとつぶしたもの。栄養は大豆とほとんど変わりません。粉にした分、丸のままの大豆よりも栄養が吸収されやすく、食物繊維も豊富です。炒ってあるので香ばしさがあります。

炒る

どれくらい摂ればいい？

厚生労働省の「健康日本21」では、大豆をはじめとする豆類を成人1日100g以上摂ることを目標に掲げています。しかし実際には約63g（平成26年国民健康・栄養調査）しか摂っておらず、特に若い年代の摂取が少なくなっています。毎日2〜3品の大豆食品を摂ることがすすめられます。なお納豆菌は腸内で2〜3日生きていて、納豆は2〜3日に1回でもOKです。



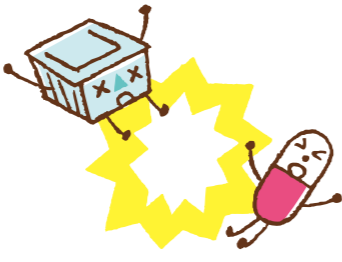
こんなことに注意

●アレルギーを起こすことも



大豆は大豆たんぱく質によってアレルギーを起こすことがあります。特に豆乳や大豆飲料は、大豆たんぱく質の吸収率が非常に高いため、他の大豆食品で症状が出ない人でもアレルギーを発症するケースも。症状が出たときは早めに受診を。

●納豆と薬の飲み合わせ



ワルファリンは、心筋梗塞などの治療や予防に用いられ、血を固まりにくくする抗凝薬です。納豆に含まれるビタミンKは、ワルファリンの働きを阻害します。ワルファリンを服用している人は納豆を食べないようにしましょう。

●みそ、しょうゆは摂りすぎない



みそやしょうゆの製造には塩が用いられます。みそやしょうゆを摂りすぎると塩分の過剰摂取となり、血圧上昇などを招きます。摂りすぎに注意しましょう。血圧が気になる方は減塩タイプを利用するなどの工夫をしましょう。

●サプリメントの摂取量



大豆イソフラボンの過剰摂取はホルモンのバランスを崩す可能性があります。サプリメントや特定保健用食品による大豆イソフラボンの摂取量はアグリコン型*で1日30mgまでが目安です。乳がんの既往歴のある人、妊婦さん、お子さんには勧められません。

*イソフラボンにはグリコシド型(配糖体)とアグリコン型があり、体に吸収される際は糖が切り離され、アグリコン型となります。

大豆まめ知識

最近よく耳にするエクオールって何？

エクオールはイソフラボンの一種、ダイゼインが腸内細菌により代謝されてできるもので、イソフラボンに比べ、より強い女性ホルモンに似た働きをもつといわれます。ただしエクオールをつくり出せるのは、日本人女性では約50%との報告が出されています。大豆や魚をたくさん食べている人にエクオール産生者が多いとの調査結果も。最近、エクオールを含有したサプリメントが開発されています。



大豆食品+ウォーキングで骨をより健康に

女性ホルモンの分泌が激減する更年期以降の女性は骨が作られにくくなり、骨密度が低下します。大豆食品を食べて週3回ウォーキングをした中高年女性群は、何もなかった群に比べ、骨密度の低下が少なかったという研究報告があります。骨密度の低下は骨折、さらには寝たきりにつながります。中高年の女性は特に意識して大豆を摂り、適度な運動を行うとよいでしょう。



作ってみよう

煮豆よりも栄養価が高い蒸し大豆。家庭でも乾燥大豆から簡単に作ることができます。そのままおやつやおつまみにしたり、サラダや煮物に入れるなど何にでも使えます。

〈作り方〉

- ① 大豆を一晩水につけて戻す。
- ② 圧力鍋に水をはり、蒸し台をセットして大豆を入れて加熱する。
- ③ 加圧状態になったら10分蒸して火を止め、圧が下がるまで蒸らす。
※圧力鍋がない場合は蒸し器で1時間蒸す。



〈保管方法〉

まとめて作って冷凍保存しておくで便利。平らに伸ばしてラップで包み、密閉容器に入れて冷凍庫へ。使う分だけ割って使う。



大豆とポテトのホットサラダ

調理時間:15分 エネルギー:約170kcal
塩分量:約0.6g

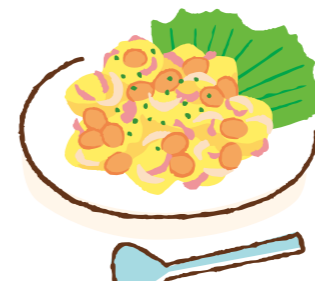
大豆とビタミンCが豊富なジャガイモを組み合わせたら、ジャガイモのほくほく感と蒸し大豆の歯応えを楽しめます。お好みでハムを加えても。

材料(2人分)

- 蒸し大豆 …… 100g
- オリーブ油 …… 大さじ1/2
- コショウ …… 少々
- ジャガイモ …… 1個
- 酢 …… 大さじ1
- パセリの …… 適宜
- 玉ねぎ …… 1/8個
- 塩 …… 1つまみ
- みじん切り

作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて4等分くらいに切って軟らかくなるまで茹でる。
- ② 玉ねぎは薄切りにしラップをかけ、30秒程度レンジで加熱する。水分が出たらしっかり絞っておく。
- ③ ジャガイモに火が通ったら湯を捨て、玉ねぎと他の材料をすべて入れ、ジャガイモをつぶしながら全体をよく混ぜる。



いきいき 肩と背中のこりの改善に 肩まわりのストレッチ

寒い時期は無意識に肩に力が入ったり、重ね着などで肩まわりがこわばりやすくなります。肩の筋肉は日常生活ではあまり動かす機会がないため、筋肉が硬くなり血行が悪くなりがちです。日ごろから肩を動かす習慣をつけましょう。

●背中から肩のストレッチ(往復10回)



背中から肩をじっくり伸ばすストレッチです。背中や肩が張る、だるい、重いというときに行いましょう。

手を頭上で組んで伸ばし、肩を上下に大きく動かす。肩甲骨から動かすようにすると大きく動かせる。

肩まわりがつかいときは手を下げて

背すじを伸ばして胸を張り、肩を上下に大きく動かす。片方ずつ左右交互に行ってもよい。

●肩を回すストレッチ

肩を肩甲骨から動かしてほぐすストレッチです。速く動かすと肩に負担がかかるので、ゆっくり行うのがポイントです。

手を肩に当て、ひじを大きく前から後ろに回し、次は後ろから前に回す。ひじで円を描くようにするとよい。



健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は？

1	A	2	3	4	B	5
6		D		7		
8			9	10		
			11			
						13
14						15

〈タテのカギ〉

- ① ポルトガル共和国の首都
- ② 時勢のなりゆき
- ③ 歯と牙の意
- ④ 馬を走らせる競技。中央と地方がある
- ⑤ 小指の隣
- ⑥ 結婚の媒介をする人
- ⑦ 自分の思いを通そうとする気持ち
- ⑧ わざとすること
- ⑨ 年ごころ・盛りが過ぎることを「〇〇が立つ」

〈ヨコのカギ〉

- ① 相撲取り
- ② 請求書、勘定書き。「〇〇がたまる」
- ③ 小学校は算数、中学以降は…
- ④ 物をのせたり運んだりする浅く平たいもの
- ⑤ 公園などの一部に砂を入れた遊び場
- ⑥ カタチイワシの煮干しのこと
- ⑦ 配偶者の兄弟姉妹
- ⑧ 世界最大の〇〇は、マンガ
- ⑨ かすかに動くこと

答えは、4ページにあります

取材協力/国立健康・栄養研究所石原佳子先生 参考文庫/『大豆と日本人の健康』(渡邊昌彦・幸書房)『大豆の科学』(山内文男・大久保良一編/朝倉書店)『大豆まるごと図鑑』(国分牧野監修/金の星社)『栄養の基本がわかる図解辞典』(中村丁次監修/成実出版)『おいしい大豆生活』(大庭美子著/家の光協会)『豆類百科』(日本豆類基金協会)『Webサイト』豆の栄養性/豆類協会 大豆及び大豆イソフラボンに関するQ&A/農林水産省 MISO ON LINE 大豆アレルギーの原因とは?/WEIQ 大豆アミノ酸が善玉菌を増やし活性化させる効果/ライフライン 大豆イソフラボン/わか豆の秘密 大豆百科事典/大豆製菓 女性ホルモンを助ける「大豆食品」の利用術/日経ウーマンオンライン エクオール公式サイト/大豆製菓 <4ページ>『NHKきょうの健康』2016年6月号、2016年8月号、2014年7月号、2013年11月号 (Webサイト)日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイド2016-2017(抜粋)」

掲載商品について 掲載商品はすべて税込価格です。商品の詳細については、各社にお問い合わせください。