

血糖コントロールとタンパク質



加齢で筋力が低下するサルコペニアやフレイル(心身の虚弱)が要介護リスクを高めることは広まってきていますが、糖尿病対策としても筋肉量の維持は重要な意味を持つということはあまり知られていません。食習慣で気を付けたいのは、筋肉の素となるタンパク質の摂り方です。タンパク質は健康状態を保つのに非常に重要な栄養素で、1日3食で必要な量を均等に摂ることがポイントです。

筋肉は血糖値を調整する役割も持っています。食事によって血液中にブドウ糖が増えると、一部は筋肉に取り込まれ、エネルギー源として利用されます。筋肉量が減ってしまうと糖を利用する場所が少なくなるので、血糖値が上がりやすくなってしまいます。

人体は、じっとしていても生命活動を維持するために一定量の糖をエネルギーに変えて消費しています。これを基礎代謝量といい、筋肉を増やせば基礎代謝が向上します。そうすると、体を動かしていない時の糖の消費量が増え、血糖値が安定しやすくなります。

コロナ禍で散歩やウォーキングの習慣が途絶えた人が多くいらっしゃると思いますが、運動量が減ってしまった人ほど、糖尿病を予防するためにも筋肉量を意識する必要があります。

筋肉の材料となるタンパク質は、筋肉量を保つためにしっかりと摂取して頂きたいのですが、一方でタンパク質のまとめ食いや、一食で必要以上に摂取することは効果的ではありません。70代で体重60kgの人であれば、理想的なタンパク質の摂取量は一食につき20~25gです。それ以上を一度に食べても全てが身になるわけではありません。特に朝食のタンパク質の量が足りない人が多いので、植物性タンパクの豆腐や納豆、あるいは動物性タンパクの魚や卵などのおかずを1品加えたり、牛乳やヨーグルトなどを摂り入れたりするように工夫して頂くことをお勧めします。

さらに健康寿命延伸のため、タンパク質とともに、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な食品を普段の食事に積極的に加えて頂きたいと思います。「まごはやさしい」という言葉を聞いたことはありますか？「ま」=豆類 「ご」=ゴマ 「は」=ワカメ 「や」=野菜 「さ」=魚 「し」=しめじなどのキノコ類 「い」=芋 この7種類を意識的に食べることが健康長寿の秘訣だと言われています。

<今週のオススメレシピ♪牛肉と春菊のささっと炒め★>

【材料(2人分)】 牛切り落とし肉(150g) 春菊(200g) 舞茸(100g)

ごま油(大さじ1/2) しょうゆ(大さじ1) 砂糖(小さじ2)

【作り方】 ①春菊は茎と葉に分け、茎は斜め薄切りにし、葉はざくざくと切る

②フライパンにごま油を熱し、牛肉とほぐした舞茸を炒める

③しょうゆ・砂糖を加え、全体になじんだら、春菊を加えてざっと炒めるだけ！



コレステロール今昔これから

現在の一般的な健康診断で



は、コレステロールは「HDLコレステロール」「LDLコレステロール」の2種類で測定されることが多いと思いますが、以前は「総コレステロール」というものを測っていました。総コレステロールとは、血液に含まれるすべてのコレステロールを測定した総量のことで、細胞を包んでいる細胞膜の構成成分です。細胞は細胞膜を介して栄養分のやりとりをしているため、コレステロールが不足すれば、この機能がうまく働かなくなってしまいます。また、コレステロールは、ホルモンなどの材料にもなっていて、健康維持に不可欠なものなのです。

血液中では、コレステロールはいくつかの種類に分かれています。特に「HDLコレステロール」と「LDLコレステロール」が動脈硬化の進行と関係していることが分かったため、現在はこの2種類を測定することが主流になっています。

しかし、今、コレステロールを「HDLコレステロール」と「non-HDLコレステロール」に分けた方が動脈硬化のリスクがより正確に分かるのではないかという研究が進んでいます。もしかしら、数年後にまたコレステロールの測定方法が変わるかもしれません。

「HDLコレステロール」が高値な場合に関して質問を頂くことがよくありますが、日本人でHDLコレステロールが高い人の多くがCETP欠損という体質によるものだと考えられています。HDLコレステロールが高くても、生活習慣や薬物療法で低下させることは出来ませんし、また健康上特に問題がありませんので、その必要もありません。しかし、HDLコレステロール高値の場合もLDLコレステロールや中性脂肪が高ければ動脈硬化が進行する可能性は多いにあります。その場合は、通常の人と同様に食習慣や運動習慣の見直しなど、生活習慣の改善などが必要になります。