

生活習慣病教室

平成27年12月20日に、第11回生活習慣病教室を開催しました。糖尿病の食事療法には様々な方法があります。自分の体質、ライフスタイルに合った方法を見つけて継続することが大切です。今回の教室では、最近メディアにも取り上げられていた「レジスタントスターチ」を紹介させて頂きました。「レジスタントスターチ」をテーマに10名の参加者と約3時間、笈田医師指導のもと食事療法について理解を深めました。



<レジスタントスターチって何？>

- ★消化されにくいでんぷんのこと。
- ★同じ食品でも調理法や調理後の冷却などによってレジスタントスターチ量が変わる。
- ★腸内環境を整えたり、血糖上昇を緩やかにする、満腹感を持続するなどの効果があるという説があるが糖尿病患者様への効果は不明。

<レジスタントスターチ含量のちがい>

- ★白米 < 雑穀
- ★炊立てごはん < 冷ご飯

<当日のメニュー>

- ★レジスタントスターチごはん
- ★タンドリーチキン
- ★ポテトサラダ
- ★具沢山スープ

参加者の方にレジスタントスターチが多いと言われている食材、調理法を利用した食事を実際に食べていただき、食前・食後1時間・2時間の血糖値をそれぞれ測定し、レジスタントスターチが血糖値にどのような影響を与えるかを体験していただきました。

レジスタントスターチを利用した食事を食べて頂いた後、笈田医師より糖尿病の食事療法を中心としたわかりやすい講義がありました。皆様とても熱心に聞いておられたたくさんの質問が飛び交いました。また、食後血糖値測定までの間、「すわろビクス」という椅子に座りながらできる簡単な運動を行い、音楽にあわせてじんわり汗をかく程度に体を動かしました。また管理栄養士より、6つの食材を使ったレジスタントスターチの血糖値への影響を調べた実験の結果報告を行いました。



そして参加者の方には日を改めて一般的な糖尿病食を食べに来て頂き、レジスタントスターチを利用した食事との血糖上昇の比較を行いました。

☞**結果は**…レジスタントスターチ食より一般的な糖尿病食喫食時の方が、血糖上昇値が低くなった方が多かったです。今回の結果からは、レジスタントスターチの血糖上昇抑制効果はあまり期待出来なかったという結果になりました。

参加者の皆様からは「内容は理解できたが、実際に取り入れてみたいかは不明」という方が多かったです。レジスタントスターチは、近年日本や各国で話題で、メディアで大きく取り上げられることが多くなってきたため今回のテーマにしてみました。効果には個人差があり、現時点では不明な点が多くあります。

糖尿病の治療は、どんな方法が自分に合うのか、自分自身にあった食事療法を見つけて、その食事療法を継続していくことが大切です。「他のテーマで教室を開催してほしい」という声を多数受け、今後も機会があればまたこのような会を開催していきたいと考えております。

◎食事療法でお悩みの方、食事・栄養について質問がある方は、栄養部までお気軽にご相談下さい！