

糖尿病だより

ステップアップ



第70号

発行所 山口赤十字病院
糖 尿 病 研 究 会
発行日 平成23年4月発行

嗜好食品を考える

管理栄養士 有村 美枝

①菓子やジュース

甘いお菓子やジュースに含まれる砂糖の味はとてもおいしくて、つい食べたり飲んだりしてしまいます。それは人間の自然な欲求なので仕方ないのですが、毎日食べれば血糖コントロールが乱れ困ってしまいます。摂取する習慣がやめられない場合は、人口甘味料使用の低カロリー・低糖質の嗜好品で代用し、本当においしいものは1ヶ月に1度のお楽しみにとっておくのがいいでしょう。

表1のジュースには、砂糖以外に吸収の早い果糖ぶとう糖液糖が入っています。果糖ぶとう糖液糖はスポーツ飲料や栄養ドリンクにも使われています。表2、表3のジュースや菓子には人工甘味料が使われているので、エネルギーが低くなっています。人工甘味料は血糖値を急激に上昇させず、インスリンの分泌を刺激しません。しかし、多量に摂取するとおなかが緩くなることがあります。これは糖アルコールや非糖質甘味料が小腸で消化・吸収されにくいことが原因で、大腸にそのまま到達し、大腸内の浸透圧を高めるため起こると言われています。一過性のものですが、量はほどほどにしましょう。

表1 ジュースの砂糖含有量（100ml 当たり）

商 品 名	エネルギー (kcal)	砂糖含有量 (g)	甘 味 料
コカ・コーラ	45	11.3	果糖ぶとう糖液糖、砂糖
ファンタグレープ	48	12.0	果糖ぶとう糖液糖
アクエリアス	19	4.8	高果糖液糖、はちみつ、スクラロース
カルピス	46	11.2	果糖ぶとう糖液糖、砂糖

表2 低カロリージュース（100ml 当たり）

商 品 名	エネルギー (kcal)	砂糖含有量 (g)	甘 味 料
コカ・コーラゼロ	0	0.0	アスパルテーム・Lフェニルアラニン化合物、アセスルファムK、スクラロース
ファンタゼロレモン	0	0.0	アセスルファムK、スクラロース
アクエリアスゼロ	0	0.0	アセスルファムK、スクラロース
アミノカルピスゼロ	0	0.0	エリスリトール、アスパルテーム・Lフェニルアラニン化合物、アセスルファムK

表3 低カロリーのお菓子

商 品 名	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	甘 味 料
キシリクリスタル	10 (1粒)	3.9	還元麦芽糖水あめ、キシリトール、ソルビトール、ペパーミントエキス
ゼロ (チョコレート)	47 (1本)	2.9	キシリトール、アスパルテーム・Lフェニルアラニン化合物、スクラロース
アイスボックス	12 (1個)	2.9	グレープフルーツ果汁、異性化液糖、スクラロース、アスパルテーム・Lフェニルアラニン化合物、
ゼリー de ゼロ マンゴー風味	0 (1個)	0.0	エリスリトール、アスパルテーム・Lフェニルアラニン化合物、アセスルファムK
カロリーコントロール アイス・バニラ	80 (110g)	11.1	マルチトール、還元水あめ、スクラロース



※ゼロチョコレートは原材料にチョコレート、アイスは原材料に豆腐が使用されているため、エネルギーが他の製品より多くあります。食べ過ぎないようにして下さい。

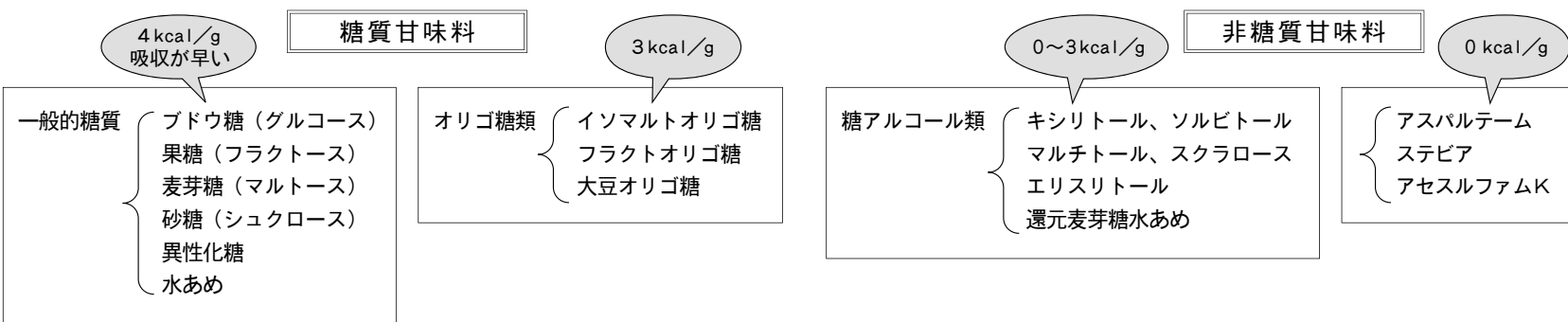
②アルコール

アルコールは、少量でも食欲増進させたり、精神的に気楽な気分になりつい食事量が多くなったり、飲み始めると一定量では止まらず大量飲酒になることが多く、血糖コントロールを乱す原因になっています。また飲み過ぎは肝機能を低下させるので気を付けなければなりません。「アルコールがやめられない」という人にノンアルコールビールはいいのでしょうか。



最近では各メーカーから新商品が発売され、実際飲んでみると、意外にもおいしいなあと思いました。アルコールも糖質もゼロの商品もあります。表示をみると人工甘味料が使用されていましたが、いやな甘みはなくすっきりしています。

●甘味料の分類●



▶▶▶ 糖尿病と高血圧症

薬剤師 岡村 寛子

糖尿病の方の40～60%は最終的に高血圧症にもなるとされ、糖尿病で高血圧症がある場合、脳卒中や心筋梗塞などによる死亡のリスクが糖尿病でない方の6～7倍高くなるといわれています。また、糖尿病性腎症も両者が合わさることによって発症・進行が加速されますので、糖尿病の方は常日頃から血圧が高くならないように心がけなければなりません。ちなみに、高血圧症単独の目標血圧は140/90mmHgであるのに対して、糖尿病と合併している場合は130/80mmHgと厳しくなっています。

ではなぜ、糖尿病の方は血圧が高くなりやすいのでしょうか。

血糖値が高いと体の中のナトリウム（塩の成分のひとつ）の量が増えます。ナトリウムの量が増えると体内の水分量も増えるため血圧が上がると考えられます。また、2型糖尿病で多い肥満はインスリンが効きにくい状態（インスリン抵抗性）でありインスリン抵抗性による高インスリン血症は、体内ナトリウム量を増加させたり血管を収縮させたりするため、血圧上昇に関与しています。そのため、高血糖の改善とともに血圧も低下する場合があります。また、肥満例では減量により、インスリン抵抗性のある例では適度な運動によっても血圧が下がります。塩分の減量（食塩摂取量6g/日以下）も血圧管理には重要です。

しかしそれでも血圧が十分に下がらないときには、薬による治療が始まります。血圧を下げる薬は大きくわけて5種類あります。

① レニン・アンギオテンシン系薬

- ・ACE阻害薬（レニベース・コバシル・エースコール等）
- ・ARB薬（プロプレス・オルメテック・ミカルディス・ディオバン・ニューロタン等）

血圧を上昇させる物質（アンギオテンシン）の生成を抑えたり、作用しないようにしたりします。脂質代謝に悪影響を与えずインスリン抵抗性を改善させます。また、心血管の肥厚を改善させ動脈硬化を阻止したり、アルブミン尿・蛋白尿を減らすなど腎臓を保護する作用があるため、糖尿病の方の高血圧治療に最も適しています。

② Caブロッカー（アムロジン・カルブロック・コニール・アダラート・アテレック等）

強力な血管拡張作用により血圧を下げ、インスリン抵抗性を改善します。

③ βブロッカー（メインテート・テノーミン等）

心臓から全身に送り出す血液量を減らして血圧を下げます。狭心症や心筋梗塞等がある方に適しています。しかし、このお薬によって低血糖症状が現れにくかったり長引いたりすることがあるので注意が必要です。

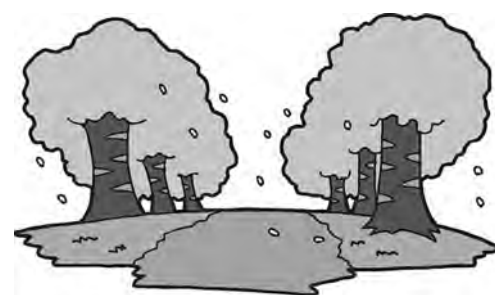
④ αブロッカー（カルデナリン等）

血管を拡げて血圧を下げます。悪玉コレステロールを下げ善玉コレステロールを上げる作用も合わせもつので高脂血症を合併している方に適しています。

⑤ 利尿薬（ラシックス・フルイトラン等）

排尿を促し、体の中の水分量を減らすことで血圧を下げます。

糖尿病も高血圧症も初期は何の症状もない病気ですが、両者が合わさることで頻度の増す動脈硬化や、腎症等は避けたいものです。普段の生活のなかで減量、減塩、適度な運動を心がけ、軽い高血圧だと侮らずしっかりコントロールを行っていきましょう。



糖尿病手帳が新しくなります

今までみなさんに使っていたいた糖尿病手帳「糖尿病健康手帳」（日本糖尿病協会 編）が、「糖尿病連携手帳」になります。

糖尿病手帳は、診察の際、主治医が検査値や治療内容等について記入している手帳です。今回新しくなった「糖尿病連携手帳」では、以前の「糖尿病健康手帳」の内容に加え、眼の状態や、いろいろな検査の結果を記入することのできる欄が設けられています。

現在「糖尿病健康手帳」をお使いの方は、お使いの手帳を使いきってから「糖尿病連携手帳」へ変更となります。

糖尿病手帳は今の状態を示す大切なものですので、「かかりつけ医」や「病院」、「かかりつけ眼科医」、「かかりつけ歯科医」等を受診される場合には、必ず持参して、担当医に提示して下さい。

