

糖尿病と噛むことの大切さ

歯科口腔外科 児玉 正明

① 糖尿病と噛むこと

噛む力が弱ると柔らかいものしか食べられなくなり、食事内容の偏り、栄養バランスの悪化等により、糖尿病にも悪い影響が出てくるとされています。また噛むことは直接的に血糖値に影響することも分かっており、よく噛んで食べることはインスリンや、インスリンの分泌を促進する働きをもつインクレチンが上昇することも報告されています。

最近では「噛む力(咬合力)」とHbA1cとの関連性についての報告もあります。米ニューヨーク州立大学歯学部の研究で、2型糖尿病の患者さんを咬合力が良好なグループと咬合力が低下(歯の一部あるいは全部が欠損)したグループとの2つに分けてHbA1c値が比較されており、咬合力が良好なグループのHbA1c値は平均7.48%だったのに対し、咬合力が低下していたグループでは平均9.42%との結果が示されました。つまり「噛む力(咬合力)」を良好に維持できている2型糖尿病の患者さんは、噛む力が低下している患者さんに比べて血糖値の管理が大幅に良いことが示されました。また別の研究では、歯の喪失により咀嚼機能が大きく損なわれた2型糖尿病の患者さんを対象に歯の修復や歯科インプラント等により咀嚼機能を改善する治療を行ったところ、HbA1c値は歯の治療前が9.1%と大幅に高かったのに対し、治療4か月後:7.8%、18か月後:6.2%にまで改善したと報告されており、歯の治療、つまり噛めるようにすることは糖尿病の治療の改善につながることを示されています。

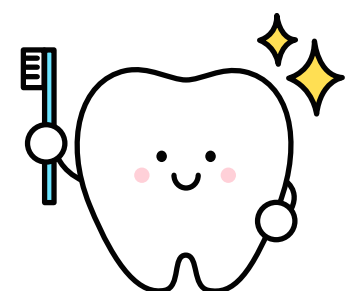


② 歯を失わないために

噛む力を維持するために最も大切なことは少しでも自分の歯を失わないことです。歯の喪失原因は「歯周病:37.1%」と「むし歯:29.2%」です。一般的に歯は奥歯から失われる傾向にあり、比較的若いうちはむし歯で失われる場合が多いですが、残った歯が少なくなるにつれて歯周病で失われる歯が多くなります。歯周病は初期症状が乏しく、進行してから気が付くことも多い沈黙の病気とも言われており注意が必要です。

歯を失わないために最も大切なことは皆さんご存じの通り日々の歯磨きです。柔らかめの歯ブラシを使って、力を入れ過ぎず、1本ずつ小刻みに丁寧に磨くことや、歯ブラシでは磨きにくい歯と歯の間の部分には歯間部清掃用器具(デンタル・フロス、歯間ブラシ等)を使用することも推奨されています。しかしながら毎日の歯磨きを頑張っても完全に歯垢を除去することは不可能とされており定期的(3~6か月を目安)に歯科医院で専門的な治療(主に歯石除去)を受けることがとても重要とされています。

お口の健康(“健口”とも表現されます)に気をつけ“糖尿病の改善”につなげましょう。



噛む回数は血糖値に影響する!?

栄養課 管理栄養士 俣賀 智恵

通常は食べ物が消化されて血糖値が上がることによって、膵臓はインスリンを分泌しますが、よく噛むことで脳が刺激され、食べ物を消化する前からインスリンが分泌されます。つまり、血糖値が上がる前からインスリンが分泌される、というわけです。

しかし弥生時代と比べると現代人の食事時間は5分の1、噛む回数は6分の1と言われています。噛む回数の減少は歯周病や摂取エネルギーの増加、肥満に繋がるため、噛み応えのある食品や料理を食事に取り入れて、自分の噛む回数を意識して増やすようにしましょう。

● 毎食15分以上かけて食べる

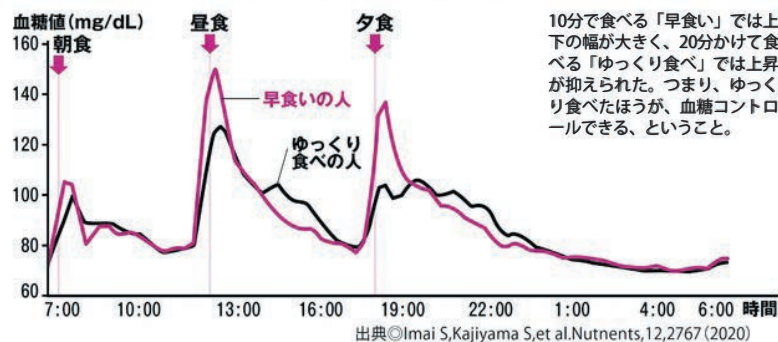
満腹中枢が刺激され、人間が満腹を感じるのは、食事を始めて15分以上経ってからだと言われています。

早食いの人は満腹中枢があまり刺激されないため、思いがけず沢山食べてしまいがちです。ゆっくりよく噛んで食べることで、食事に対する満足感が得やすく、食べ過ぎが予防でき、血糖上昇を緩やかにすることができます。さらに、唾液分泌増加による消化補助や脳の活性化などの副次的な効果もあります。



● 「ゆっくり食べ」「食べ順」が食後高血糖を抑制するキーポイント!?

「早食いの人」と「ゆっくり食べる人」では早食いの人のほうが、血糖値の変動が大きい!



左図は「早食い」と「ゆっくり食べる」の血糖値の関係です。

特に注目すべきは、**食事をゆっくり食べると血糖値の上昇は緩やかになる**ということです。

「5分」をポイントにして、食事の最初に野菜を5分、次にたんぱく質のおかずを5分、最後に炭水化物のご飯を5分とゆっくり食べることが効果的と言われています。

● よく噛んで食べるための対策

① 歯ごたえのある食材を選ぶ

牛蒡や蓮根などの根菜類や、きのこ、蒟蒻、海藻類、ナッツ類(アーモンド、クルミ)などは、食物繊維が豊富に含まれます。噛み応えのある食品を副菜に取り入れましょう。



② 食材は大きく厚めに切る

食材を1口大に切ると、飲み込める大きさになるまで噛むようになるので、自然に噛む回数も増えます。みじん切りよりも、乱切りのように大きめに切ったほうが良いでしょう。



③ 食べることに集中する

テレビやスマートフォンを見ながら食べると、気づかないうちに早食いとなり、満腹を感じにくくなります。



④ まずは噛む回数を5回増やす

ひと口の噛む回数をいきなり増やすのは大変なので、まずは5回増やし、慣れてきたら少しずつ増やしていきましょう。



⑤ 1口の量を減らす

多くの人は1口で噛む回数は量によって変わらないという調査結果があります。1口の量を減らせば、噛む回数が増やせます。



⑥ 食事の時間に余裕を持つ

忙しい毎日、時間に追われると、つい早食いになってしまいがちです。食事の時間をゆっくりとれば、噛む回数が増やせます。



⑦ 外食では歯ごたえのあるものを選ぶ

外食では野菜が沢山使われているメニューを選んだり、選べる場合は主食を雑穀ご飯にしましょう。



●カムカムレシピ

チキンチキンごぼう



作り方

- ①食材を切っておく。
・鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
・ごぼう…長めの乱切りに切る。水にさらしてアクを抜いた後、ザルにあげ水気をきる。
・人参…5mm角で4cmの棒状に切り、茹でる。
・枝豆を茹でる。
- ②調味液を全て合わせて火にかけアルコールを飛ばす。アルコールが飛んだらんにんにく、生姜を混ぜておく。
- ③鶏肉とごぼうに片栗粉を付けて揚げる。鶏肉、ごぼう、人参、枝豆をタレに絡める。

材料 (1人分)

若鶏もも皮なし	80g
ごぼう	40g
片栗粉	5g
白絞油	5g
人参	10g
むき枝豆	8g
●調味液	
濃口醤油	7g
上白糖	4g
料理酒	5g
みりん	3g
生おろしにんにく	0.2g
生おろし生姜	0.2g

栄養価

エネルギー	219kcal	炭水化物	17.4g
たんぱく質	17.6g	塩分	1.2g
脂質	9.7g	食物繊維	3.2g

Point

- ・ごぼうで噛み応えアップできます。
- ・鶏の皮なしにすることで約-60kcalとなります。

氷こんにやくシャキシャキハンバーグ



作り方

- ①こんにやくは5mm程度のみじん切りにして、保存容器に入れ1日以上冷凍する。
- ②冷凍したこんにやくを自然解凍してキッチンペーパーで包み、手でよくしぼり、水を切ったら「氷こんにやく」ができる。
- ③玉ねぎはみじん切りにして、フライパンでしんなりするまで炒める。れんこんは5mm程度のみじん切りにしてさっと湯通しをする。
- ④ボウルに②と③挽き肉・卵・塩・胡椒を入れ、よく混ぜ合わせて、形を整え、フライパンで焼く。
- ⑤お皿に盛り付けて、ケチャップをかける。

材料 (1人分)

こんにやく	30g
牛・豚合い挽き肉	60g
卵	10g
パン粉	3g
塩、胡椒	少々
玉ねぎ	25g
れんこん	10g
油	2g
●ソース	
ケチャップ	5g

栄養価

エネルギー	202kcal	炭水化物	8.0g
たんぱく質	12.7g	塩分	0.4g
脂質	14.7g	食物繊維	1.4g

Point

- ・氷こんにやくとれんこんを入れることで噛み応え&ボリュームアップできます。
- ・塩分も少なめです。

もち麦入りミネストローネ



作り方

- ①キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、人参は1cm角、ベーコンは5mm幅に切る。
- ②鍋にオリーブ油を引いて①の具材を炒める。
- ③水、トマトピューレ、コンソメ、ブイヨン、淡口醤油を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら、しめじ、水煮大豆、蒸もち麦を入れ、胡椒で味を整える。
- ⑤パセリを振って完成。

材料 (1人分)

キャベツ	20g
じゃがいも	10g
たまねぎ	10g
人参	10g
しめじ	10g
水煮大豆	10g
蒸もち麦	10g
ベーコン	5g
トマトピューレ	15g
コンソメ	1g
ブイヨン	1g
淡口醤油	1g
胡椒	少々
オリーブ油	1g
パセリ	少々

栄養価

エネルギー	81kcal	炭水化物	11.8g
たんぱく質	4.0g	塩分	1.1g
脂質	3.0g	食物繊維	2.7g

Point

- ・具沢山にすることで、食物繊維もとれ、噛み応えアップします。
- ・もち麦は他の汁にも応用できます。