

だい、でん

今月号は「血糖値を下げる力を持つ腸内細菌」です。

保健福祉課
住民生活課



血糖値を下げる力を持つ腸内細菌

すい臓からは血糖を下げるインスリンが出ています。「血液中の糖の量が増えてきたぞ！」となったら、インスリンを出して血糖値の上昇を抑えてくれています。しかし、すい臓の出すインスリンは、食べ物を食べて血糖値がかなり高くなってから出てきます。食べ物の食べ方を工夫して、血糖値を下げる力を引き出してくれる腸内細菌がたくさんいる状態にすればインスリンの分泌量も多くなっていくそうです。

インスリン出せスイッチを増やすには水溶性食物繊維を摂ろう！

食物繊維（水溶性食物繊維）は、血糖値を下げる腸内細菌を増やす良いエサになるそうです。この食物繊維は、野菜、海藻、きのこ、コンニャクなどで、こういうものを食べると腸に「インスリンを出せ」というスイッチが出来るそうです。これまでの糖尿病の治療というと、食事制限をやっていましたが、これは「血糖が上がるものを食べてはいけない」という考え方からきていました。しかし、これからは「腸に良いものを食べることで腸内環境を改善し、インスリンを出せというスイッチを増やして糖尿病を改善しよう！」という事です。

血糖値を下げる腸内細菌のエサ （水溶性食物繊維を含む食材）

根菜類（玉ねぎ、ゴボウ、ニンジンなど イモ類以外）、きのこ類、海藻類（ひじき、ワカメなど）、ネバネバした食品（納豆、オクラなど）などの食材には水溶性食物繊維が多く含まれています。



毎食、水溶性食物繊維を含むおかずを摂るのは難しいという場合、**一番簡単な方法は、ご飯に麦を混ぜたり、五穀米にする事**です。さらに、ヨーグルト（脂肪分や糖分の少ないもの、又は無糖）も非常に良いと言われ、代謝物自身が腸内細菌を元気にしてくれるそうです。

増やしたインスリン出せスイッチをパワーアップ！

水溶性食物繊維を毎食摂取してスイッチを増やし、その増やしたスイッチを強く押し、多くの指令を出させる食べ物が魚です。一つ守らないといけないのは、魚とご飯があった場合、魚を食べた後にご飯を食べると、魚が先にスイッチにたどりついてスイッチを押します。すると、**超強力パワーでスイッチを押してインスリンを出せという指令をたくさん出す働きがあるんです。**

もし、ご飯を先に口に入れると腸のスイッチに先にたどりつくのはご飯で、逆効果になるという事です。つまり、**日頃から水溶性食物繊維を意識して摂るようにし、食事のときは野菜→魚→ご飯という感じで、ご飯を最後に食べるようにすると糖尿病改善のための体質改善が出来る**ということです。ただ、誤解してはいけないのは、**こういった物を食べたら、今やってる治療を全てやめていいと思う方がいるかもしれません。**しかし、これは体質を改善することなので、改善するには時間もかかります。

薬物治療などを急にやめてしまうと危険ですので、お医者さんに相談しましょう。