

善い腸内細菌が、血糖値を下げる糖尿病体質を改善する!

伊藤裕(慶應義塾大学医学部・腎臓内分泌代謝内科教授)

矢部大介(関西電力病院・糖尿病代謝・内分泌センター部長)

◎腸内には約200種類、約120兆個の細菌(大腸菌など)が住み、食べ物を餌にして増え、糞便(固体)が、離乳食に

なると悪い菌が増え、老年期には乳酸菌が減り、はつガン物質や毒素を出す有害菌も増え、大腸癌になり易く、便も臭くなります。

●腸で食べ物が消化され、栄養素ができると、腸内の善い菌が働き、腸壁からインクレチント

いうホルモンを出させ、脾臓に「血糖値を下げるインスリンを早く出せ」と命令します。この善い菌は「水溶性の食物繊維」を食べて増え、

(1)野菜を先に食べると腸内で食物繊維(例、脱脂綿)が糖質や脂質を吸着し、吸收を妨げるの

(2)最初に野菜、次に魚・肉を食べるとインクレチントが多く出て、血糖値を下げる準備をします。

○(3)野菜・魚・肉を食べた後は満腹感が少しあります。最後に御飯・麺・パンなどを良く噛んで食べるごとに、ご飯の量を減らしても満腹感があり、

(4)水溶性食物繊維を多く含む食品・野菜類

糖尿病体質の場合

①食事をすると炭水化物が腸で糖に分解され、血中に入り、血糖値が上昇。

②普通は、善い菌からインスリンが出て、血糖値は下がるが、糖尿病体質の人は、インスリンの出が遅れたり、量が少ない。

食べて改善!

図-1

血糖値が
上がり
やすい!

糖尿病体質の場合

- ①食事で水溶性の食物繊維をタップリ食べる。
- ②よい腸内細菌が、水溶性食物繊維を食べて増える。
- ③食事をすると「インスリンを出せ」の指令(ホルモンのインクレチント)が、より多く出るようになります。

血糖値が
抑え
られる!

腸内細菌が血糖値を下げる仕組み

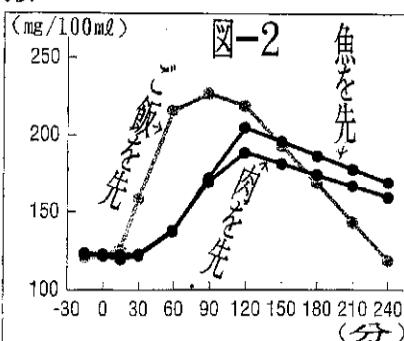
短鎖脂肪酸(酢酸など)
(食酸(す)成分)
インクレチント多く出す。

短鎖
脂肪酸水溶性
食物繊維

腸内細菌が分解
バクテロイデスなどの、よい腸内細菌が、水溶性の食物繊維を作り出す。

図-1

食後の血糖値の急上昇が抑えられる



『魚・ご飯』や『肉・ご飯』の順に食べたほうが、ご飯を先に食べるよりも食後の血糖値の上がり方が緩やかになった。

糖尿病体質の場合

①食事をすると炭水化物が腸で糖に分解され、血中に入り、血糖値が上昇。

②普通は、善い菌からインスリンが出て、血糖値は下がるが、糖尿病体質の人は、インスリンの出が遅れたり、量が少ない。

食べて改善!

図-1

血糖値が
上がり
やすい!

(5)水溶性食物繊維は水を含むと粘りを増して進むので消化も遅くなり、食後の血糖値が上がりにくくなり、糖尿病体質の改善になります。

(6)糖尿病体質が改善されると①便通が良い・②便の量が増えた・③体重が減った、となります。

※食物繊維は1日に20~25グラム(やさしい人)を食べる(りょうり)人の摂取量は16グラム(だいちょうがんふ)で、大腸癌が増えています。

○(3)野菜なら約350グラム(れい)、キャベツ葉7枚(まいひつよう)必要です。いまにほん

の順に食べたほうが、ご飯を先に食べるよりも食後の血糖値の上がり方が緩やかになりました。