

グアバ茶の 食後高血糖抑制効果

糖尿病の予防は、食事や運動などの生活習慣の改善が基本といわれています。

そこで、血糖値が気になる方に有効と考えられる食品成分について、石橋医院院長の石橋健一先生にお話をうかがいました。



医療法人社団 健隆会
石橋医院 院長

石橋 健一

●●● 糖尿病やその予備群が増えていると聞きました。 ●●●

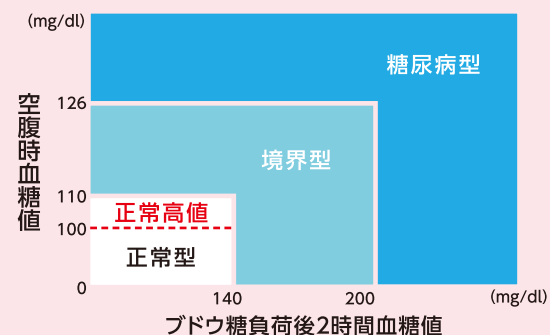
厚生労働省の平成19年国民健康・栄養調査によると、糖尿病は、その疑いがある予備群を含めると2,210万人にも上ると推計されています。前回（平成14年）の調査に比べて約600万人増加しており、成人の5人に1人は糖尿病あるいはその予備群とされています。これは、日本人

が遺伝的にインスリンを出す能力が低いことに加え、生活の欧米化に伴う肥満の増加が原因と考えられます。肥満になるとインスリンの効きも悪くなり、食後高血糖を引き起こします。

●●● 食後高血糖がなぜ問題になるのですか。 ●●●

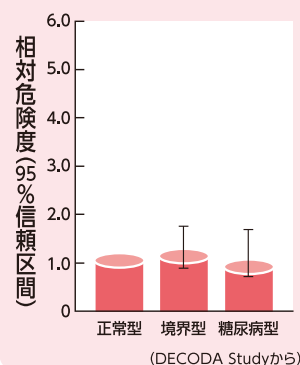
まず糖尿病の診断ですが、空腹時の血糖値を測定して110mg/dl未満を正常型（ただし、100-109mg/dlは「正常高値」と判定されます）、126mg/dl以上を糖尿病型、その中間を境界型としています。そしてこの境界型の中で、糖尿病かどうかを診断するにはブドウ糖負荷試験を行います。ブドウ糖を経口投与して2時間後の血糖値が140mg/dl以下を正常型、200mg/dl以上を糖尿病型、その中間を境界型としています（図1）。

図1：空腹時血糖値およびブドウ糖負荷試験による判断区分と判断基準



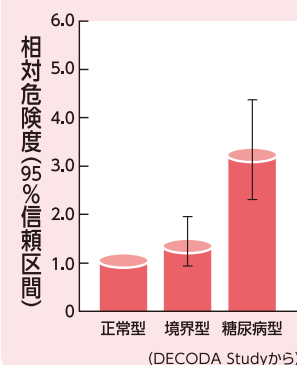
日本糖尿病学会編「糖尿病治療ガイド 2012-2013」より改変

図2：空腹時血糖値と心血管死亡リスク



(DECODA Studyから)

図3：2時間血糖値と心血管死亡リスク



(DECODA Studyから)

●●● グアバ茶に期待される効果について教えてください。 ●●●

一般に食事をするとき、糖質はα-グルコシダーゼという酵素によってブドウ糖にまで分解され、小腸から吸収されて血液中に取り込まれ、血糖値が上昇します。食後高血糖を改善する医薬品として、α-グルコシダーゼの働きを抑制するボグリボースという薬がありますが、私たちは同様な作用を持つ特定保健用食品のグアバ茶が、この薬と比較してどの程度、食後高血糖

を改善するかを糖尿病患者さんと比較しました。その結果、医薬品（17%）に準じて、グアバ茶は食後高血糖を10.5%低下させることがわかりました（PRACTICE Vol.21 No.4 2004 455-458）。

グアバ茶は食中に飲むことにより、糖尿病の予備群から糖尿病患者さんまで幅広く食後高血糖抑制効果が期待できます。

妊娠期・授乳期こそ、 バランスの良い食事を！

～妊産婦にとって望ましい食生活～

監修 日本子ども家庭総合研究所 母子保健研究部 栄養担当部長 堤 ちはる



妊産婦の食事は、体内の赤ちゃんを日々育てる大切なもの。
でも、赤ちゃんのための特別な食事があるわけではありません。

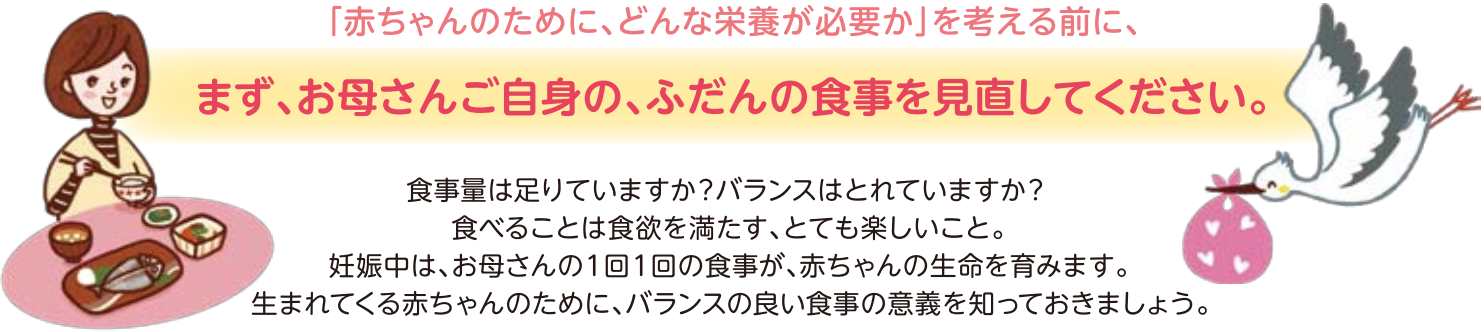
基本は、過不足のない、栄養バランスの良い食事です。

近年、若い女性の「やせ」が増え続けています。

改めて、バランスの良い食事のポイントを知って、
新たな生命を育む貴重な時間を、食べる楽しさとともに過ごしましょう。



お母さんの食事は、赤ちゃんの大切な栄養として、そのまま伝わり ます…だから、バランス良く！



「赤ちゃんのために、どんな栄養が必要か」を考える前に、
まず、お母さんご自身の、ふだんの食事を見直してください。

食事は足りていますか？バランスはとれていますか？
食べることは食欲を満たす、とても楽しいこと。
妊娠中は、お母さんの1回1回の食事が、赤ちゃんの生命を育みます。
生まれてくる赤ちゃんのために、バランスの良い食事の意義を知っておきましょう。

主食を中心に、「エネルギーをしっかりと」

妊娠中は、エネルギーの必要量が増えます。でも、お母さんがメインの食事だと脂肪の摂取量が、どうしても増えてしまいます。主食を中心に、「ごはん」をしっかり食べましょう。

不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜でたっぷり」

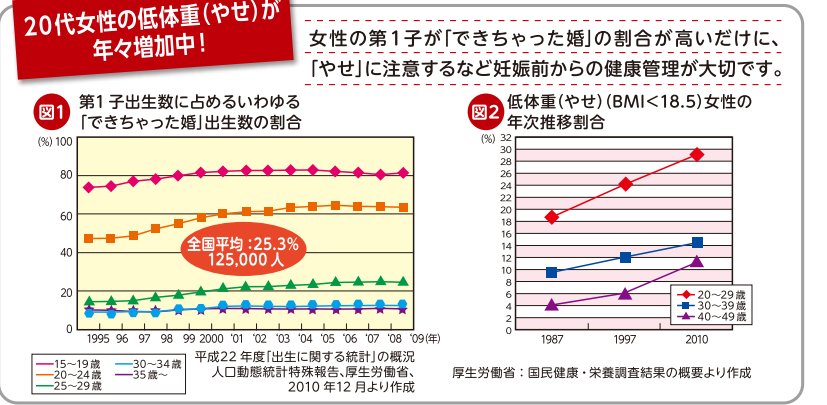
肉、魚介、卵類などに比べ、野菜は少なくなりがち。「具だくさん汁にする」「蒸す・茹でるなどでかさを減らす」「ミックスジュースにする」などの工夫をすれば、野菜も量がとりやすくなります。

からだづくりの基礎となる「主菜は適量」を

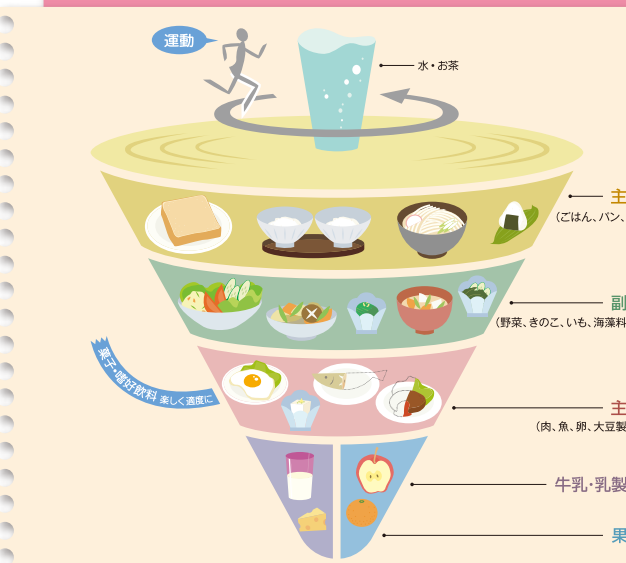
肉、魚介、卵類、大豆類などの主菜は、たんぱく質の供給源。ただし、とりすぎず適量で。不足しがちな鉄を多く含む食品を利用して貧血を予防したり、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取※に気をつけましょう。
※付加量も含めたビタミンA 耐用上限量：3,000μgRE/日

妊娠前から、栄養バランスや健康管理を心がけましょう

- 若い女性の「やせ」が増加しています。お母さんが低栄養だと、子宮内の赤ちゃんの発育が遅れ、低出生体重児の可能性が高くなります。
- 年々、低出生体重児が増加しており、2型糖尿病や心筋梗塞、高血圧などの生活習慣病発症のリスクが高いとされています。
- 緑黄色野菜、果実、豆類、レバーなどに含まれる「葉酸」は、ビタミンB群に属する水溶性ビタミン。妊娠のごく初期には神経管閉鎖障害※のリスクを下げ、それ以降も細胞分裂や貧血予防にも役立ちます。
※神経管閉鎖障害の予防には、1日0.4mgのサプリメントの摂取が推奨されています。



妊産婦のための食事バランスガイド



「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせ、何を食べればよいかの目安にしましょう。

	妊娠前	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期・授乳期
主食 (ごはん、パン、麺)	5〜7 づ(SV)	+	+	+
副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)	5〜6 づ(SV)	+	+	+
主菜 (肉、魚、卵、大豆製品)	3〜5 づ(SV)	+	+	+
牛乳・乳製品	2 づ(SV)	+	+	+
果物	2 づ(SV)	+	+	+

エネルギーの目安 (kcal)

	妊娠前	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期・授乳期
エネルギーの目安 (kcal)	2,000〜2,200	+250	+450	+350

1日の食事例 (非妊娠時・妊娠初期)

朝食 昼食 夕食

妊娠中期に追加したい量

妊娠後期・授乳期に追加したい量

牛乳だけでなく、多彩な食品を組み合わせ「カルシウムを十分に」

妊娠中は、腸管からのカルシウム吸収率が著しく上昇し、胎児に蓄積されます。付加量は必要ありませんが、推奨量(18〜29歳・650mg/日)に満たない場合は、十分とりましょう。

牛乳が苦手な場合は、ヨーグルト、小松菜、小魚など、カルシウムが多く含まれる食品を上手に利用しましょう。食物アレルギーについては、医師の指示のもとに対応しましょう。

カルシウムの多い食品

牛乳、ヨーグルト、小松菜、小魚、ひじき

メモ 出産後は、骨量を増やせる効果的な時期

女性の骨量は、20歳代で最大量を迎え、妊娠期・授乳期には減少します。しかし、出産後の月経再来から6カ月〜1年間に減少した骨量が回復するといわれています。そこでこの時期を逃さずに、カルシウムを積極的にとりましょう。

増やしたい体重の目安は、妊娠前の体型によって異なります

妊娠中は、体型に応じた体重管理が必要です。もともと太り気味だった人は肥満に気をつけて、やせていれば、無理せず少しずつ増やしましょう。

体格区別 推奨体重増加量(妊娠全期間) & 1週間あたりの推奨体重増加量(妊娠中期〜末期)

体格区分	推奨体重増加量	1週間あたりの推奨体重増加量
低体重(やせ)：BMI18.5未満	9〜12kg	0.3〜0.5kg/週
ふつう：BMI18.5以上25.0未満	7〜12kg	0.3〜0.5kg/週
肥満：BMI25.0以上	個別対応※	個別対応

●BMIが25.0をやや超える程度：およそ5kgを目安
●BMIが25.0を著しく超える場合：個別対応の必要があるため、医師などに相談することが望ましい。
妊産婦のための食生活指針：「健やか親子21」推進検討会報告書、平成18年2月／厚生労働省「母子健康手帳の任意記載事項様式の改正」平成24年1月より作成。

BMI = 妊娠前の体重(kg) / 身長(m) × 身長(m)

妊娠前の体格はこの式でチェック！

妊娠前の体重が50kgなら・・・
身長が150cmの場合、
50 / (1.5 × 1.5) = 22.2
BMIは22.2
→推奨体重増加量は7〜12kgが目安です。

妊娠中の食生活、どうする？

「調理に少々テクニック」「手づくりだけにこだわらない」など、その日の体調や気分に応じて対応しましょう。

「つわり」の時期には無理をしないで！

- 無理して食べない。食べられるものを食べる。水分補給を忘れずに。
- おいでムカムカしたら、できるだけ加熱しない料理にする。
- 無理せず、外食やお弁当を利用してもよい。その際、塩分やエネルギー過多に注意し、栄養バランスに気をつける。

調理の工夫で、体重増加過多を防ぐ！

- 調理法は、同じ食材でも、「揚げる」「焼く」「いためる」より、「茹でる」「蒸す」を。
- 肉を選ぶなら、低エネルギーの部位を。
- 「焼く」時は、網やグリルで焼いて脂肪を落とす。
- お弁当は、野菜の多いメニューで塩分を控えめに。

「減塩」で、妊娠高血圧症候群も予防！

- だし汁や柑橘類、香味野菜などを生かして、薄味をカバーする。
- みそ汁は具をたっぷり、汁を少なめに。
- ラーメン、うどんなどの麺類は、できるだけつゆを残す。
- 加工食品やスナック菓子も控えめに。

妊娠期&赤ちゃんが生まれたら・・・

母乳育児ができる絶好の機会を、大切にしましょう

母乳には、「免疫力を高め感染を防御する」「乳児に最適な成分が含まれる」「アレルギーを起こしにくい」「衛生的、手間がかからない」など、さまざまなメリットがあります。お母さんとのスキンシップで、赤ちゃんとの絆を深められるこの機会を、ぜひ、生かしましょう。

たばこやお酒からの害から、赤ちゃんを守りましょう

妊娠期・授乳期の喫煙や飲酒は、胎児の発育に影響します。女性の喫煙は、低出生体重児増加の原因のひとつといわれています。お母さんの飲んだアルコールの約2%は母乳に移行するといわれ、また飲酒で母乳分泌が減り、赤ちゃんの成長を抑制することもあります。

妊娠期・授乳期は、食事のあるべき姿を示していく準備期間です

お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、日々の食事を楽しむことから始まります。妊娠期・授乳期は、今後家族でいっしょに食卓を囲んだ時に、子どもの食を育むためのいわば準備期間。食生活のあるべき姿を見直し、バランスの良い食事を心がけましょう。