

栄養だより

平成18年11月

(血糖 1)

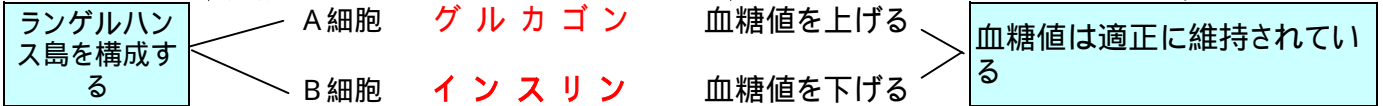
血糖値が少し気になるんだけど、自覚症状もないしまだまだ私の体は大丈夫なんて思っている方いらっしゃいませんか？放置しておくとうつ病になるかも。糖尿病は、インスリンの働きが悪かったり、分泌量が足りなかったり起こります。ということで今回は、インスリンの働きを助けるといわれる栄養素のクロムとセレンについて考えてみましょう。

血糖値は血液内のブドウ糖の濃度です。

人間は、血糖値を下げるインスリン、血糖値を上げるグルカゴン、アドレナリン、コルチゾール、成長ホルモンなどといったホルモンにより血糖値を正常値に保っています。

【インスリンって何？】

インスリンは、膵臓のランゲルハンス島から分泌され、血糖を調節しているホルモンです。



高血糖 食べ過ぎ飲み過ぎてしまって血糖が上昇してしまうことに対する防御機構を、人間はほとんど備えていません。

血糖値が高くなった時、それを調整するホルモンはインスリンだけで、このたった一つの調整メカニズムが破綻した場合、糖尿病を発症することになります。

低血糖 における四重の回避メカニズムとは対照的です。

規則正しい食生活

糖尿病にならないためにはインスリンの働きを低下させる原因の、肥満、食べ過ぎ、脂肪の多い食事、運動不足などがあります。食事の量や内容を見直すとともに積極的に体を動かすことによって糖尿病の予防ができます。

ク ロ ム	セ レ ン
糖質と脂質の代謝に働く。糖尿病や動脈硬化を予防	若さを保つ抗酸化作用。がん予防効果も期待される

【体内での働き】

・インスリンの働きを活性化して、糖質の代謝をよくし、糖尿病を予防する
 ・脂肪の代謝をよくし、血液中の中性脂肪やコレステロールの値を正常にする 動脈硬化や高血圧を予防する

・過酸化脂質などの過酸化物の分解に働く酵素の必須成分で、体の組織の老化を遅らせる
 ・発がんを抑制する
 ・抗体産生を促し、免疫能を高める

体に有用な働きをするのは、三価クロムです。インスリン抵抗性を改善します。

抗酸化作用があり、ビタミンEとともに働いた時、効果が増します。(インスリン様作用があるとも)

【どのくらい摂る】

男性: 35~40 µg	女性: 30 µg	男性: 30~35 µg	女性: 25 µg
例: まいわし(丸干し) 50g	干しひじき 10g	例: たら 70g	帆立貝 35g
上限量: 男女共 250 µg		上限量: 男性 450 µg	女性: 350 µg

【不足すると】

・血糖値が下がりにくなる
 ・動脈硬化が進む、高血圧になる
 ・疲れやすくなる
 ・子供の場合は発育が遅れるなどの成長障害が起こる

・心臓が弱る心筋症、不整脈、動脈硬化を起こしやすい
 ・ふけ、抜け毛が多くなる
 ・筋力が低下する
 ・発がんリスクが高まる

【摂りすぎると】

・食品で摂るかぎり、毒性は知られていない
 ・環境汚染物質のクロムは六価クロムでこれは酸化力が強く有毒です

・毒性の強い元素なので、1日250 µg以上の摂取量は進められない
 ・中毒症状は、吐き気、つめの変形、脱毛など

【多く含む食品】

干しひじき、わかめ(乾)、まいわし(丸干し)、穴子、あさり、ベーコン、ボンレスハム	わかさぎ、いわし、かれい、帆立貝、ねぎ、ビール、カキ、たら、牛肉、玄米
---	-------------------------------------

月に一度の割合いで栄養だよりの発行を行っております。皆様のご意見ご感想をお聞かせ下さい。

富山市医師会健康管理センター 担当 管理栄養士 林 小百合
076-422-4893