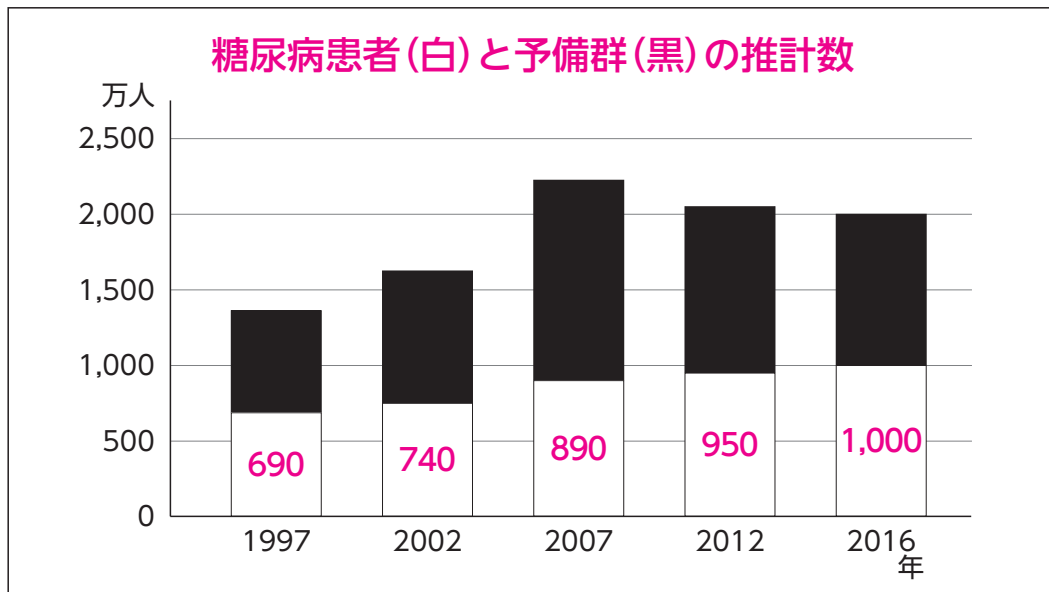


糖尿病になりやすい食習慣は？

～日本人10年間の追跡調査の文献より～

厚生労働省の調査結果によると、現在わが国の糖尿病患者は1000万人に達し、予備群といわれる人も含めると2000万人を超える勢いで増加しています。



どのような人が糖尿病になりやすいか、京都府立医科大学の豊國恵麻先生らの研究グループが、日本人約13万人を対象に、**食習慣（①朝食抜き、②早食い、③間食、④寝る前に食事する）**と糖尿病発症の関係について10年間の追跡調査を行い、今年4月の糖尿病の専門誌に発表しました。

結果は、肥満度（BMI）25kg/m²未満の集団（肥満ではない人達）では、**②早食いする、④就寝前2時間以内に夕食を食べるといった食習慣が糖尿病の発症リスクになると結論**しています。

①朝食抜きは、肥満度に関係なくリスクになります。

理由は、朝食を抜くと昼食後の血糖値の上昇、炎症反応による代謝の変化を引き起こして血糖値を正常に保つためのブドウ糖の処理能力（耐糖能）の低下をきたすからです。

食習慣の改善が糖尿病の発症予防に役立ち、けっして甘い物を食べ過ぎるから糖尿病になるわけではありません。

（文責：小笠原内科消化器科クリニック 小笠原 実）

お問い合わせ先

福島町健康づくり推進協議会（福祉課内） ☎47-4682