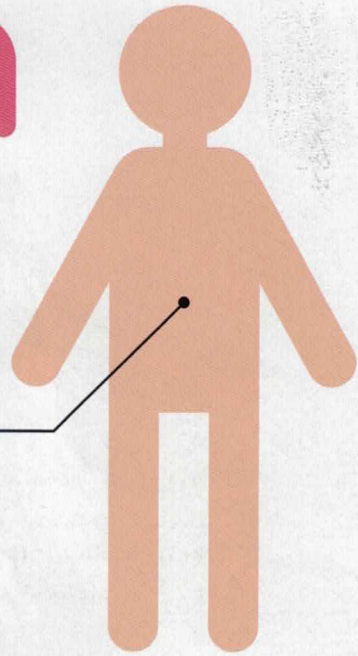


臓器のはなし



今月は 臓器と食事

糖尿病の予防には 腹八分目の習慣を

流するケースもあります。

約20年前から、動物による次のよ

うな研究も世界で報告されていま

す。①好きな量を食べられるグルー

プ、②標準的なカロリーを摂取する

グループ、③標準よりやや少ないカ

ロリー摂取を続けるグループの3つ

に分けて比べると、③のグループが

一番長生きしました。満腹にしな

い、控えめな食事が、長寿につながる

というわけですね。

また正常なら、食事は血液中の糖

の量(血糖値)を調節する働きをする

インスリンが分泌されますが、過食

はインスリンを出し続けるので、す

い臓が次第に疲弊します。すると、イ

ンスリンの分泌量が鈍り、血糖値の

上昇に追いつかなくなる状態へ…。

これが、糖尿病発症の始まりです。

空腹時間は長く

脳には糖質を

食事回数については諸説あり、一

概に「1日何食がベスト」とは言い切

れません。ちなみに日本人が1日3

食を食べるようになったのは、元禄

時代(江戸時代前期)1688〜

※1704年以降ついでに1760年。

糖尿病の食事療法では、できるだ

け均等の量と時間間隔を保って1日

3食をとることが推奨されていま

す。もちろん、均等でも過食は良く

ありません。また寝る前に飲み食い

すると、胃腸に負担がかかりませ

さらに、睡眠中のエネルギーとして

蓄積したエネルギー(脂肪)を使わな

いので痩せません。寝る3時間前に

食事を終えるようにしてください。

実は、1日1食だけでも生きてい

けます。このメリットは、1回の食事

で蓄えたエネルギーを1日かけて

使っていくので、摂取カロリーにもよ

りますが、太っている人の場合は瘦

せていくことが多いと思います。

デメリットとしては、3食分のエ

ネルギー摂取を、まとめて1回の食

事で済ませようとする。ド力食

いをしてすい臓に負担がかかり、前

述のように糖尿病になる恐れがあり

ます。また空腹の時間を長くするこ

とで、体の中に溜め込んだ脂肪を燃

焼させられる一方、血糖値が下がっ

て脳の回転が悪くなります。脳が働

くついで、糖質は不可欠。果物やワ

ラッカーなど、吸収しやすい軽めの

間食をおすすめします。

一日のエネルギー必要量(kcal)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル						
18~29歳	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30~49歳	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50~64歳	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65~74歳	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75歳以上	1,800	2,100	-	1,400	1,650	-

身体活動レベルは、低い、普通、高いの三つのレベルを、それぞれI、II、IIIで示した。レベルIIは自立している者、レベルIは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する

出所：厚生労働省『日本人の食事摂取基準』(2020年版)

監修

浅海 直
あさうみ すなお
(医療法人社団
平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。