

平成24年4月11日

## ビタミンのチカラ！糖尿病予防のための食事

### 今日のメニュー



### ポイント

生活習慣病である糖尿病とは、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの作用が低下することにより、血液中の糖が増える病気です。食事療法としては、「甘いものを控える」「脂質を少なめに…」などが主な内容ですが、今回は『ビタミン』がもたらす血糖への効果についてご紹介します。

糖尿病予防のためのビタミンといえば『ビタミンB類』。なかでも、ビタミンB1とB2は糖の代謝を促進するため、糖尿病予防には必要不可欠の栄養素です。豚肉、魚、貝類、大豆製品などに多く含まれます。今回は旬の魚の鯖とアサリを使って、トマト煮込みを作りました。アサリのだしがしっかり出て、春におすすめの一品です。

また、抗酸化作用を持つ『ビタミンCとE』は糖尿病をはじめ、さまざまな生活習慣病を予防してくれます。特に血糖値が高めの人にはビタミンCの吸収が悪くなるといわれています。ビタミンCが不足すると、コラーゲンの生成を妨げ血管がポロポロになりやすくなりますので、心がけて摂取しましょう。今回はビタミンCたっぷりの春キャベツと新ジャガを豆乳スープでいただきました。

糖尿病はいろいろな合併症を引き起こす危険性のある病気です。普段の食事から、ビタミンのチカラを上手に使って予防しましょう。

### 感想

・最近、少し血糖値が高くて気になっていました。甘いお菓子を控えるくらいで、他に何を気をつければよいのかわからずにご経過していましたが、今回、ビタミンをしっかり摂ることを教えていただき、これからの食生活に活かしていこうと思います。

（50代女性）

・春野菜がたくさん食べられておいしかったです！春野菜は食物繊維もビタミン類も豊富なものが多いですね。洋風八宝菜はコンソメ味でとても食べやすかったです！

（40代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）