



VOL. 65

08年
09月

今月の
特集

「サンマは糖尿病に良いか？」

青魚は体に良いか？糖尿病には？

サンマが出回る季節になりました。秋は豊漁の季節でもあります。青魚はDHAやEPAなどの含有量が多く沢山摂るほうが良いといわれていますが、本当でしょうか？

青魚のアブラは体に良い？

サバやサンマなどの青魚には体に良い脂肪が多く含まれているので積極的に食べたほうが良いと思いませんか？確かに魚には動物の肉よりも不飽和脂肪酸が多く含まれていて、コレステロールなどを下げる作用があります。（これに比べて動物の脂肪はほとんどが飽和脂肪酸で不飽和脂肪酸が少ないことが分かっています）またDHAやEPAなど体に良い働きをする成分が多いともいわれています。その意味で肉ばかり食べないで魚を摂るようにすることは大切なことです。

しかし、魚類の脂肪のカロリー自体が低いわけではありません。植物由来の脂肪（オリーブ油やマーガリンなど）も魚類に含まれている脂肪も動物由来の脂肪もカロリーはほぼ同等です。一般的に炭水化物とたんぱく質の熱量は4Kcal/g、脂肪の熱量は9Kcal/gであり一定です。（脂肪のつきにくいアブラと宣伝されているエコナでも同じことが言えます）

したがって糖尿病の人が脂ののったサンマやサバなどを食べ過ぎるとカロリーオーバーとなりやすく、血糖値があがってしまう結果となる場合が少なくありません。

糖尿病でない方が食べるとコレステロールが改善する食品でも、糖尿病の方の場合にはコレステロールが改善するどころか血糖値が大きく悪化してくる場合が少なくないのです。

糖尿病の場合に魚摂取に対してどのようなスタンスが望まれるか？

「糖尿病食品交換表」をみますと、青魚のブリ、サンマは1単位（80Kcal）の量が30gで、これは焼肉のカルビや合鴨とほぼ同じ量です。イワシやサバは40gであり、これも牛もも肉やローストビーフやコンビーフに匹敵します。このため「食品交換表」では脂肪の少ない魚と脂肪の多い魚で区別して表が作成されています。魚に良い脂肪が含まれているのは本当のことです。魚を食べることがいけないというのではなく、魚の中でも脂肪の多い食品をたくさん食べてしまうと、結果として血糖値があがってしまうことを知っておいていただきたいと思うのです。

それではどのような魚が脂肪が少ないのでしょうか？一般的に白身魚や川魚はあまりカロリーが多くないと思われれます。（太刀魚や鯉は脂肪分が多いという例外はありますので疑わしい食品は食品交換表で確認してくださいネ）

そのほかにカロリーが少ない水産物は「甲殻類」と「貝」で大まかにいって1単位（80Kcal）で100g前後は食べられます。甲殻類とはエビ、カニ、イカ、タコなどです。ホタテや牡蠣などの貝類もカロリーが少な目のお勧め食品です。エビ、カニ、貝は値段が高いのでカロリーも高いと思ってしまいがちですが、覚えおくときっと役に立ちますよ。

他にカロリーが少ないと誤解されている食品は？

大豆製品もカロリーが少ないと誤解を受けやすい食品です。

豆はイモの仲間「食品交換表」で表1に分類されていますが、大豆とその製品はタンパク質が多いため表3（魚・肉の仲間）に分類されています。大豆は野菜の仲間ではありません。豆腐1/3丁、納豆40gで1単位（80Kcal）のカロリーを含んでいます。昔、弁慶などの僧は大豆からタンパク質を得て筋肉隆々としていたことを御存知ですか？

同様に油揚げやがんもどきも結構なカロリーがありますので御注意を！

院内行事と健康などに関するニュース

【第1回ひたち野糖友会 ～散策のお誘い～】

当院の糖尿病友の会であるひたち野糖友会では皆様との親睦を図る目的で宇宙センター見学と筑波植物園散策を計画しました。

秋の1日、私たちと楽しく散策してみませんか？ お誘いあわせの上ご参加ください。

《日時》 2008.10.26（日） 9：30 当院駐車場に集合

《会費》 1500円（バス代、入場料など）

* 詳細に関してはスタッフまで

【10月のダイアレディース会のお知らせ】

女性同士で病気のことや治療のことなど交流してみたいですか？楽しいひと時を皆さんでお過ごしいただければと思います。初めて参加される方を歓迎します。

【期日】：2008.10. 9（木） AM10:00～PM1:30 【場所】：当院セミナー室

（詳細や今後の予定などに関しては院内の掲示板をご覧ください）

休診のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが
9/22（月）～9/25（水）
10/11（土）～10/15（水）
は休診とさせていただきます
ご了承ください

9月

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

（9/20は午後のみ則武は学会のため休診で永瀬先生の診察となります）

10月

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

お盆明けから少し涼しくなりました。雨や雷が多すぎるのは困りますが、このまま残暑が厳しくならないように願っています。北京オリンピックも終わり、私たちが自分で運動をしやすい季節の到来です。運動習慣をつけましょう。