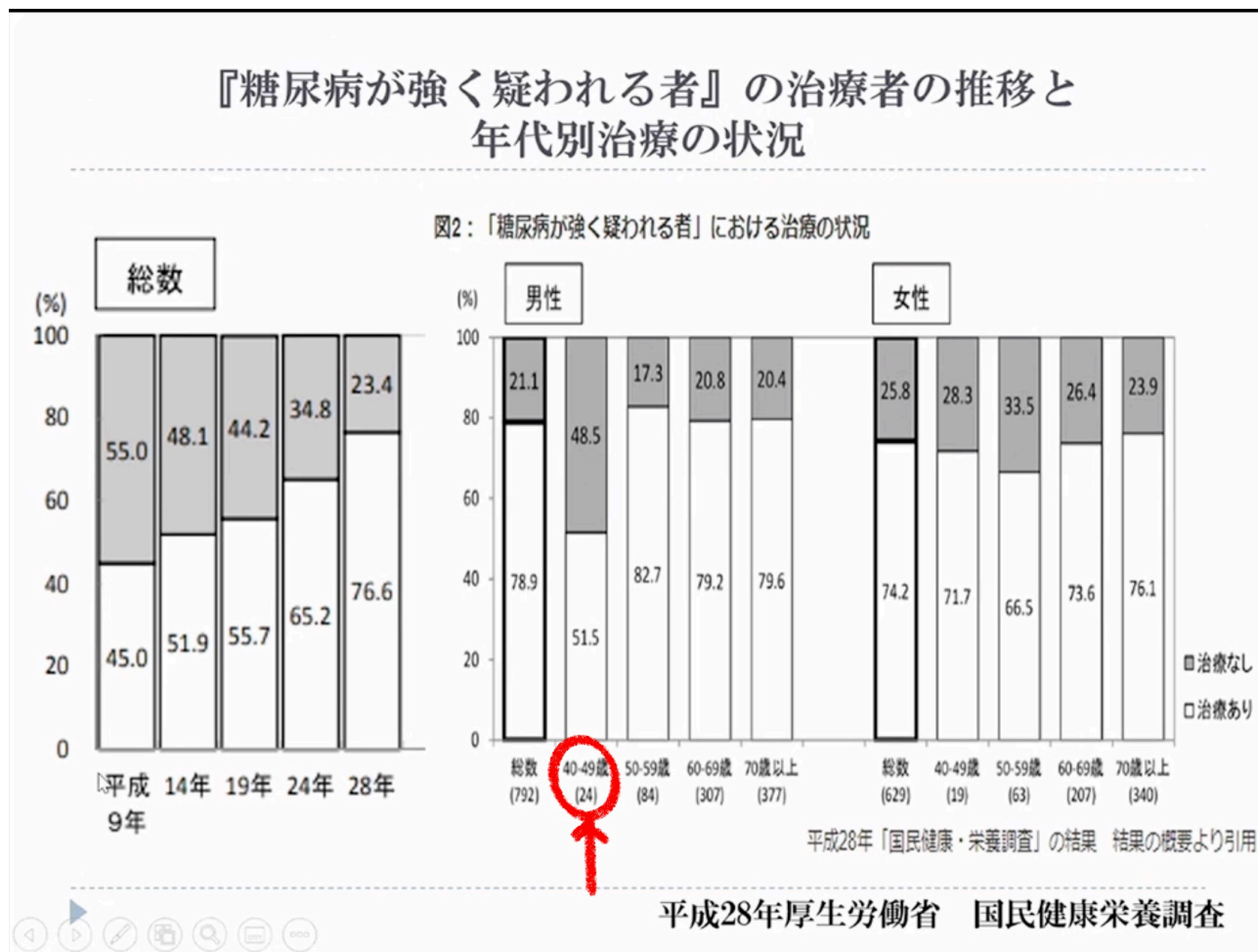


## 健康一口メモ20220701 摂取カロリーを意識しましょう

1952年の観測史上最も早い梅雨明けとなり、酷暑の毎日です。

先日、内科学会の生涯教育講座を受講して、糖尿病に関する驚くべきデータが提示されました。



糖尿病が疑われるにも関わらず、40代男性は50%しか治療できていないというものです。

理由としては、①治療の必要性を感じない(まだ軽いので)、②通院の時間がない、③経済的に余裕がない、などが理由とのことでした。

糖尿病の治療は、未治療の時間が長ければ長いほど、動脈硬化、腎症、網膜症、神経症などの合併症が増えることが知られています。特にコロナ禍で運動量が減っているにも関わらず、摂取カロリーが変わらないと、血液中の糖分量は増えてきます。

一般に健康な人は、どんなに食事をたくさん食べても、食後2時間の血糖値は140mg/dl以上になりません。血糖値が高くなると、膵臓からインスリンというホルモンが血液中に分泌され、糖分を細胞内に取り込んでグリコーゲンや脂肪に変えてエネルギーを蓄えます。

ところがカロリーの取り過ぎや運動不足で高血糖がの状態が恒常化すると、インスリンが出続けて、糖分が細胞内に取り込まれにくい状態(インスリン抵抗性)となります。インスリンが出っ放しになると膵臓は疲れてしまい、ついにはインスリンが出せなくなってくるのです。これが糖尿病の病態です。

2回血液検査を行い、以下のいずれかを2回とも満たした時に糖尿病と診断します。

- ①空腹時血糖126 mg/dl以上
- ②食後2時間血糖値200 mg/dl以上
- ③ヘモグロビンA1c 6.5 %以上

1回しか満たさない場合は、耐糖能障害と呼ばれます。治療の基本は食事療法と運動療法です。①から③の一つでも当てはまる人は、糖尿病と診断される前に食事運動療法を始める必要があります。

皆さんは自分の1日に必要カロリーはどれくらいだと思いますか？  
デスクワークの30～50才男性は2700kcal、同じく女性は2050kcalです。  
例として2200±200kcal の食事例を示します。

## 和風編

### 朝

- ごはん
- 鮭の塩焼き
- きのことわかめの味噌汁
- 牛乳
- りんご



※写真はイメージ

### 昼

- 天ぷらうどん
- ほうれん草のお浸し



※写真はイメージ

### 夜

- ごはん
- 野菜の煮物
- 納豆
- 豚汁
- みかん

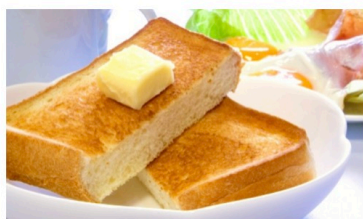


※写真はイメージ

## 洋風編

### 朝

- 食パン2枚
- 目玉焼き
- 野菜サラダ
- ヨーグルト
- 牛乳
- 梨



※写真はイメージ

### 昼

- カレーライス
- りんご



※写真はイメージ

### 夜

- ごはん
- メンチカツ
- 野菜スープ
- ポテトサラダ



※写真はイメージ

食品カロリーの例として、ビール350ml 150 kcal、ご飯一杯(軽め)200 kcal、キャラメルマキアート(トール)200 kcal、コーラ350ml 130 kcal、一方カロリー消費は、男性でウォーキング(30分)90 kcal、テニス(30分)160 kcal、サッカー(45分)245 kcalです。因みに1日横になっていたとしても男性で1500 kcal、女性で1200 kcalを消費します。これは基礎代謝といって筋肉量が多いほど高くなります。

摂取カロリーが消費カロリーを上回ると当然体内に脂肪として蓄積されます。男性はりんご型肥満といって内臓に脂肪が貯まりお腹が出てくるのに対して、女性は洋梨型と表現されお尻と太ももの皮下に脂肪がつきます。

私はもともといくら食べても太らない体質でしたが、50歳(9年前)の正月に1週間の休みで5kg太り、ズボンのウエストが閉まらなくなり焦りました。それ以来、油断するとすぐに体重が増えるようになり、毎日体重計と相談しながら食べる量を調節しています。

厳しい暑さで体が重く感じる時は時は、1食抜いてみると体がスッキリしますので試してみてください。

以上です。