

新年 明けましておめでとうございます。

## テーマ 「糖」

みなさん、お正月はゆっくりできたでしょうか？お正月の料理といえば、保存の効くおせちや煮物ですが、今は、元旦からお店も開いていて、お寿司や焼肉、ラーメンなど普段と変わらない食生活となっているようです。さて、今回のテーマは「糖」、人間が活動する上で真っ先に必要となるエネルギー源。なんと一日の摂取エネルギーの6割を占めています。小腸で吸収された糖は、肝臓の助けを借りながらエネルギー源となり、脳や全身に運ばれます。このように糖は、人間にとっては欠かせないものですが、間違った取り方をすると非常に危険です。例えば、ここ最近話題となっている「血糖値スパイク」、食後に血糖値が急上昇する状態で、突然死や認知症、がんなどを招くそうです。糖尿病とは違い普通の健康診断では見つかりにくく、肥満でない痩せた人でも起こります。また、世間を騒がせた「糖質制限ダイエット」、ごはんやパン、芋、果物など炭水化物を減らし、おかずは好きなだけ食べれるという。もともとは糖尿病や重度の肥満患者に対する食事療法で、極端な制限をすると、脂肪と一緒に筋肉まで痩せていき、骨までもろくなってしまいます。どちらにしても、原因は、偏食や運動不足などの生活習慣病が大きく関係しています。「一年の計は元旦にあり」といいます。今一度、自身の生活習慣を見直してみてもいいかが？！



### 糖尿病の合併症：しめじの心臓



- し 神経の障害
  - め 眼の障害
  - じ 腎臓の障害
  - の 脳卒中
  - 心臓 心臓発作
- 細い血管の障害 (3大合併症)
- 太い血管の障害 (動脈硬化)