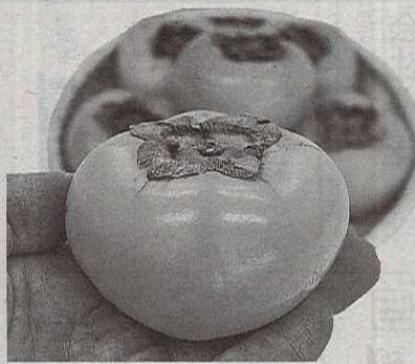


油断大敵!! 秋の味覚で気がつけばメタボ悪化

初秋の風を感じる頃になると、食欲も増して秋の味覚に舌鼓を打つことが多くなりがち。食べ過ぎればメタボが悪化することはわかつちゃいるが、おいしくて止められない。そんな食欲とどう向き合えばいいのか。専門医に話を聞いた。

要注意の食材とは?



【柿で血糖値上昇!】
日本肥満学会の基準では、男

性は腹囲
85cm以上
①血圧130/85mmHg以上
②中性脂肪150mg/dL以上
上またはHDLc(善玉コレステロール)40mg/dL未満③
血糖値110mg/dL以上のうち2項目以上あればメタボとしている。
それを加速させる意外な秋の味覚がある。「柿」だ。

「柿は糖質が多く含まれカロリーも高いが、果物ということでもたくさん食べてしまった人がいます。そのため、秋以降、柿によつて症状を悪化させる人が少なくない。元来メタボ体形の人はもちろん、正常値の人も、糖尿病に足を踏み入れる人が増えるので注意が必要です」

【クリニック】(東京都大田区)の辛浩基院長=顔写真=が説明する。

【炊き込みご飯対策】
さらにメタボを悪化させる要因には、炊き込みご飯がある。秋の味覚をふんだんに入れた炊き込みご飯は、2~3杯と食べ

てしまいがち。おかげのサンマも脂が乗っていて箸も進みやすい。

「血糖値が正常にコントロールされいれば、糖尿病の人でも過食にはならない。つまり、血糖値のコントロールが悪いことを、メタボの悪化につながる。自宅では、炊き込みご飯にキノコ類や海藻類をたっぷり入れると同時に、お米の1/3は、細かく切ったコンニャクを入れて代用してみてください」(辛院長)

さらに、塩焼きのサンマにし

ようゆをたっぷりかけると、塩分の取り過ぎで高血圧に拍車をかけるという。大根おろしにポン酢をちょっとたらして、しょうゆは控えるように。

【食欲の原因】

メタボを避けるために、秋の味覚をグッと我慢といつても、そもそもなぜこの

落着き、柿(上)の出荷が近づいて秋の味覚本番。そして、メタボ警戒報!

時期に、異常な食欲に支配されやすいのか。

「血糖値が正常にコントロールされれば、糖尿病の人でも過食にはならない。つまり、血糖値のコントロールが悪いことを、脳が身体に糖分が足りないと誤った信号を発するため、異常な食欲に結びつきやすいと考えられるのです。特に秋は、柿などの多量摂取で血糖値が乱れやすいため、食欲に拍車がかかるのだと思います」(辛院長)

血糖値のアップダウンの激しさは、過剰な食欲に結びつくという。たとえば、空腹時血糖値が200~300mg/dLもあるが、血糖降下剤で一気に血糖値を下げてしまうと、脳で糖分が足りないと勘違いして食欲が増すことがある。

「秋に異常な食欲を感じたなら、医療機関を受診してください。すでにメタボの治療を受けている人は、主治医に相談しましょう」と辛院長はアドバイスする。

