

肉を食べなきゃ糖尿病にならないって本当か。先頃、国立がん研究センターなどの共同研究で、牛肉と豚肉を多く食べる男性は、そうでない男性と比べて、5年後の糖尿病の発症率が36%もアップすると報告された。しかし、そもそも生活習慣病に関わる2型糖尿病は、肥満が大きく関与しているといわれる。

肉だけ食べなければ、本当にデブでも大丈夫なのか。専門医に話を聞いた。

### 【糖尿病の敵は肥満】

過去に厚労省が行った「糖尿病実態調査」では、体重が重い人ほど、糖尿にかかりやすいとの結果が出ていた。肥満度を算出するBMI指数（体重kg÷身長mの2乗）では、BMI25以上が肥満。同省の「平成22年国民健康・栄養調査報告」によれば、男性の30代が28・8%、40代50代では37・3%が肥満だった。

日本糖尿病学会認定医である「しんクリニック」（東京都大田区）の辛浩基院長は、「顔写真」が説明する。「肥満になると、血糖を調節するホルモンのインスリンの働きが悪くなる。インスリンの分泌量は多いにもかかわらず、結果として糖尿病になる。

【多量の肉類で腎機能低下】  
糖尿病改善のために、近年、糖質制限ダイエットがはやった。大ざつ



焼き肉は美味だが、食べ過ぎにはご用心

# 牛・豚・腎機能に負担食べべ過ぎ

【週1回のちゃんこ鍋】

肉類も炭水化物もほどほどといつても、長年身についた食生活の見直しは一筋縄ではない。では、糖尿病予防の秘策はないのか。

「毎日、豚肉や牛

ばにいえば、ご飯や麺類、パンなどの糖質を止めて、肉類や野菜、脂質は食べてOK。このダイエット法で結びつきます。肥満の人は減量が予防の第1歩。確かに糖尿病の患者さんは、肉類を食べても体重は落ちるという。ならば、糖尿病と肉類摂取の関連はあまり考えなくていいのだろうか。

鳥肉や魚類と、野菜を山ほど入れ

「日本糖尿病学会では糖質制限ダイエットに否定的です。その根拠は、短期的に体重を落とすために、糖質を食べないことは役立ちますが、長期的に見た場合、糖質の代わりに肉類を多量に食べることによる健康害の恐れがあるからです。長期的に肉類を多く食べ、タンパク質の摂取量も増えるので、総カロリーを減らすことを考えていただきたい」

【多量の肉類で腎機能低下】  
院長)

過ぎたるは及ばざるがごとし。やはり、何でも食べ過ぎは良くない。

「糖質を食べるのは止めて、鳥肉や魚類、野菜なども食べてください。食後の血糖値の急上昇を防ぐ食物繊維たっぷりの野菜も食べましょう。おススメなのは、週1回のちゃんこ鍋です」（辛院長）

鳥肉や魚類と、野菜を山ほど入れたら、ちゃんとこ鍋は、ボリューム満点で満腹感にもつながりやすい。生野菜が嫌いという患者にも勧めて、効果を上げているそつだ。

「糖尿病の患者さんは、野菜嫌いの人も多い。でも、ちゃんとこ鍋なら食べられるという人はいます。スープは塩分控えめの薄味にしてください。高血圧の人や腎機能がすでに低下している人は、なおさら要注意です。総カロリーを抑えながらバランスよく食べて、ダイエットしましょ」と辛院長はアドバイスする。