

# 栄養だより 夏号



## —行事食—



7月 七夕/土用の丑



9月 敬老の日



10月 お月見



## 【知って得する?! 豆知識】

### 糖尿病とビタミンのはなし

糖尿病の食事療法というと、三大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)や食物繊維などにスポットが当てられがちです。今回は**糖尿病と動脈硬化性疾患との関係が注目されているビタミン**について紹介していきたいと思います。

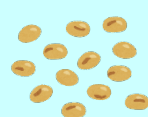
#### ビタミンB1

働き... 食事から摂取した糖質やたんぱく質(アミノ酸)からエネルギーを取り出す



- ・摂取エネルギー(特に糖質)が多くなるほど、体内での B1 需要が高まる。
- ・アルコール分解にも必要なため、**アルコール多飲者も要注意**。
- ・明確な機序は不明だが、**1型・2型糖尿病ともに欠乏が生じる**という研究報告がある。

-主な摂取源-  
豚肉、豆類、種実類



白米より玄米の方が多量!

## ビタミン B12

働き...脂肪酸やアミノ酸の代謝に関わる酵素をサポートする  
成分 <=補酵素>



赤血球の産生にも関与しており、健康な血液には欠かせない



糖尿病治療薬の**ビグアナイド薬(メトホルミン)**の服用者では、**ビタミン B12 欠乏者の割合が高く**、貧血や神経障害を有する人が多かったという研究報告がある。明確な機序は不明だが、長期に渡って使用している場合、欠乏がないか定期的に確認する必要があると考えられている。

-主な摂取源-

牛の肝臓、魚介類(主に青魚、貝類)

※のり以外の植物性食品にはほぼ含まれない



## ビタミン D

働き...腸管からのカルシウム吸収を高める



- ・骨の健康以外にも、**転倒、がん、心血管疾患、感染症など**と関係することが報告されている。
- ・**インスリン分泌を促す**作用をもつ。



-主な摂取源-

魚類(さけ、いわし、さんま、かれい、うなぎ、にしん、いさきなど)、卵類、きのこ類

食事から摂取するだけでなく、皮膚で産生されることも特徴。皮膚に紫外線が当たると産生されるため、日焼け止めをくまなく塗ってしまうと産生が不十分になる。



## ビタミン E、C

働き...強い抗酸化作用をもつ



- ・体内で**酸化ストレス**が多くなりすぎると、細胞などの障害により、脂質の酸化が高まり、**インスリン抵抗性を促す**。
- ・**ビタミン E がヘモグロビンの糖化**(体内でたんぱく質と余分な糖質が結びつき、たんぱく質が劣化すること)を**予防**する可能性も指摘されている。

-主な摂取源-

ビタミン C 果物類、野菜類、じゃがいもなど

ビタミン E 緑黄色野菜や魚介類、植物油、種実類



また、**サプリメントの有効性**については、**状態が悪くなってから補っても効果がみられない**ということが現在わかっています。日々の食事の中でビタミンを摂取することがとても大切です。



<参考元> 月刊 糖尿病ライフ さかえ 2020 年 12 月号 特集 2 「食事療法に必要なビタミン」