

# 長建国保健康ニュース

発行：ティーペック株式会社  
長野県建設国民健康保険組合

## 今月のテーマ 『子どもの糖尿病予防はまず食事から』

子どもの糖尿病は、その発症のしかたによって大きく「1型糖尿病（インスリン依存型糖尿病）」と「2型糖尿病（インスリン非依存型糖尿病）」の2つのタイプに分けることができます。

以前は、子どもがかかる糖尿病といえば1型糖尿病で、2型糖尿病は成人がかかるものといわれていました。ところが近年は、生活習慣や食習慣の変化から肥満傾向の子どもが増え、子どもの2型糖尿病が急増しています。

### 生活環境の変化が、子どもの2型糖尿病の増加原因に

糖尿病とは、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が適正な範囲を超えて慢性的に高い状態をいいます。

「1型糖尿病」は、血糖値の上昇を抑える働きをもつ「インスリン」というホルモンをつくるすい臓のランゲルハンス島にある $\beta$ （ベータ）細胞が死滅してしまい、インスリンをつくることができなくなるために発症する病気です。その原因ははっきりとはわかっていませんが、先天性やウイルス感染、自己免疫反応（本来は体内に侵入したウイルスや細菌などの異物を認識し攻撃、排除する免疫のしくみが、自分自身の正常な細胞組織を誤って異物と認識し抗体をつくり攻撃、排除してしまう反応のこと）が関係しているのではないかと考えられています。成人よりも子どもに多く発症するため、「小児糖尿病」ともいわれ、予防が不可能な病気です。

一方、「2型糖尿病」は、偏った食習慣や運動不足などによる肥満、ストレスなどの生活習慣の乱れが主な原因で発症する病気です。2型糖尿病は、これまでは主に成人に発症する病気と考えられてきました。しかし、近年、子どもを取り巻く生活環境やライフスタイルが急激に変化したことにより、子どもにも生活習慣の乱れなどによる肥満が増加し、2型糖尿病も増えてきています。

### 基本は正しい食習慣。運動による肥満解消も重要

コンビニエンスストア、ファストフード店などの普及により、食べたいときにいつでも気軽に清涼飲料やジュース、ファストフード、スナック菓子などを手軽に購入し食べることができるため、子どもたちは間食などで糖分や脂肪分（特に動物性脂肪）を過剰摂取してしまいがちです。

#### ●1日3食、規則正しく食事する

朝食を抜くと代謝が落ちてしまううえ、空腹に耐え切れず間食などで空腹を満たそうとするため、かえって摂取カロリーが増え、脂肪蓄積につながりやすくなります。朝食は必ず食べましょう。1日3食きちんと食事をとることで正しい生活リズムをつくるのが内臓脂肪の減少につながります。

#### ●栄養バランスのとれた食事をする

できるだけ多くの栄養素を網羅したバランスのよい食事を心がけましょう。外食の多用やでき合いのお弁当、インスタント食品、レトルト食品などはできるだけ控えるようにしたいものです。

#### ●緑黄色野菜をたっぷりとる

野菜に含まれる食物繊維には、腸壁を刺激して糖質や脂肪の吸収を遅らせる働きがあります。また、野菜を先にしっかりと食べると血糖値が上がりにくくなります。

#### ●あぶらっこいものは食べすぎない

揚げ物や炒め物などの油を多く使った料理はカロリーが高いので、食べすぎないようにしましょう。

#### ●味つけは薄味に

おかずの味が濃いとごはんを多めに食べてしまいます。薄味を心がけ、素材の味のよさを楽しみましょう。

#### ●よくかんでゆっくり食べる

食べ物が胃に入って脳が満腹感を感じるまでには少なくとも15分くらいかかります。早食いは、満腹感を感じる前に必要以上に食べてしまう危険性があり、肥満のもと。かむ回数を意識的に増やしたり、家族との会話を楽しんだりしながら、時間をかけてゆっくり食事をしましょう。

#### ●ながら食いはしない

テレビなどを観ながら食事をすると、意識がテレビなどに向かうため、自分がどれくらいの量を食べたのかわかりにくくなってしまいます。脳の満腹中枢への刺激も散漫になり、しっかり食べたにもかかわらず食べたという満足感が得られないため、過食につながります。

#### ●1人分ずつ分けて食べる

大皿に盛りつけた料理は、自分がどれだけ食べたかがわかりにくくなってしまい、カロリーをとりすぎてしまう可能性があります。1人分ずつ分けて盛り付け、食べるようにしましょう。

#### ●清涼飲料やスナック菓子は控える

子どもが大好きな缶コーヒーやジュース、清涼飲料などは想像以上に糖分が多く含まれています。のどが渇いたときは水やお茶などにしましょう。また、スナック菓子などは栄養素がほとんどないにもかかわらず、カロリーがかなり高く肥満の原因となります。できるだけ控えるのが無難です。



子どもの糖尿病の予防は大人と同様に、「食事」とともに「運動」も重要です。運動によって肥満が解消され、また、筋肉がついて基礎代謝が高まり太りにくい体をつくることができるからです。子どもの場合、スポーツに限らず体を大きく使う遊びをたくさんさせたいものです。

また、夜更かしによる睡眠不足をなくすなど、日常の生活リズムを整えることも忘れないでください。子どものころに身についた「乱れた食習慣や生活習慣」は、大人になっても継続しがちです。そうした生活習慣を続けることで、大人になってから糖尿病を発症してしまう可能性もあります。子どものうちから、よい食習慣や規則正しい生活リズムを身につけておくことが大切です。

お子さまの糖尿病予防のためには、なによりもまずご家族のサポートが重要です。ぜひ、ご家族全員で日ごろの食習慣や生活習慣の見直しに取り組んでみてはいかがでしょうか。

#### <参考資料>

『健康食事ライフ おいしく食べてカラダも元気』（監修／横浜創英短期大学教授 則岡孝子、制作／社会保険研究所） ほか