

# 糖尿病ふれあい通信

第212回 2018年6月号



## ～歯にまつわる話～

みなさんは堅焼きせんべいやスルメイカが噛めますか？

成人の歯は上14本、下14本で28本あります。この28本の歯を高齢まで維持できる人は少数で、80歳以上の歯の平均本数は約15本以下になります(平成28年厚生労働省調べ)。この原因は歯周病や虫歯で歯を失ってしまうからです。

実は「**歯周病**」も**糖尿病の合併症のひとつ**です。糖尿病の人はそうでない人の**約2倍以上歯周病が起こりやすい**と報告されています。

糖尿病により高血糖状態が続くと細菌を攻撃する白血球の働き(免疫)が低下し歯周病菌が増えるためと考えられています。逆に**歯周病があると血糖管理が難しくなり悪循環に陥ります**。

歯周病を予防し、残っている歯を健康に保つために、血糖コントロールをしっかりとこない、毎日の歯磨きをしっかりとこなうだけでなく、**半年～1年に1回は歯医者さんを受診**し、口の中のチェックと歯垢の除去をしてもらいましょう。

糖尿病内科 武田智美 (日本糖尿病学会専門医)

空芯菜は中国野菜であり、和名では「ようさい」と呼ばれています。

カロテンと食物繊維が豊富で、茎はシャキッとしており、葉にはややぬめり気のあるのが特徴の葉物野菜です。

炒め物・お浸しなどにして食べるのがお勧めです。

今月の旬の食材『空芯菜』



参考: オールガイド  
五訂増補食品成分表

### 次回糖尿病教室

日時: 5月16日(土)  
12:30～13:30  
場所: 3階大会議室

次回は**バイキング**です。

## きょうたけ栄養士コラム



### 「よく噛むこと」と血糖値について

みなさん、食事にはどれくらい時間をかけていますか？  
麺類だけで食事を済ませていませんか？

糖尿病の食事療法において「**よく噛んで食べる**」ということは**血糖値の上昇を抑制してくれる効果**があります。これは神経の伝達による作用機序があります。

そのため、口当たりの良い軟らかいものに偏ったり、早食いをすると食事量が増え、血糖値の上昇につながります。また同じ食事量として食べても熱として使われる部分が減少し脂肪としてたまる部分が増え、肥満にも繋がる**可能性**があります。

カレーライスや麺などは早食いに繋がります。よく噛まないといけない食材は**野菜など、食物繊維を多く含む食品**が多いですね。さらに噛むためには歯が不可欠！ご自身の歯を大切に、またよく噛んで時間をかけて食事を楽しんでみましょう。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739