

食事内容が血糖値変動に及ぼす影響 — 持続血糖モニター機器 FreeStyle libre を用いた検討

はた 秦 こう 幸 きち 吉^{1,2)}

キーワード：食事内容，血糖値変動，FreeStyle libre

要 旨

〔目的〕食品 100 g 中の糖質量が 10 g 以下の食品を基本とする食事が食後の血糖値変動に如何に影響するかについて，持続血糖モニター機器，FreeStyle libre（以下，リブレ）を用いて検討した。〔対象と方法〕対象は60歳男性。身長170 cm，体重 65 kg（BMI；22.5）。生化学的検査データで異常所見なし。リブレによるモニターを2週間行った。食事は毎日，朝昼夕の3食を摂取し，間食は行わなかった。食事内容は原則食品 100 g 中に含まれる糖質含量が 10 g 以下の食品と定めた。摂取カロリーの制限は行わなかったが，体重 1 kg 当たり 1.2~1.6 g のタンパク質，食物繊維 20 g 以上，オリーブオイル大匙 1 杯以上，ココナッツオイル大匙 2 杯以上を 1 日に摂取するようにして食後に空腹感を感じない程度の量を摂取した。〔結果〕期間中に記録された血糖値をもとに作成された ambulatory glucose profile (AGP) では，血糖値の乱高下（低血糖も高血糖）もなく血糖変動幅が狭い AGP のパターンを呈した。〔結論〕糖質摂取を控え，その減少したカロリーをタンパク質・脂質で補う食事法は血糖値変動減少をもたらすことが示された。

はじめに

近年，酸化ストレスマーカーを用いた研究により食後血糖値の変動が大きいほど酸化ストレスが増大することが報告されていて，血糖値変動増大に伴って発生した酸化ストレス，炎症が糖尿病お

よび糖尿病合併症，動脈硬化，うつ病，認知症，癌などの生活習慣病の原因となることが指摘されている。さらに，食後高血糖によりもたらされるインスリンの過剰分泌はより一層酸化ストレスや炎症を引き起こすとされている¹⁻⁵⁾。また，血糖値変動の増大が生活習慣病発症の大きな要因であることは，久山町研究による疫学的研究からも明らかとなってきている⁶⁾。

食事により血糖値上昇を抑えれば，食後の高血糖，それに引き続くインスリン分泌は低下して，

Kohkichi HATA

1) 島根県立大学看護栄養学部看護学科

2) 島根県立大学保健管理センター

連絡先：〒693-8550 出雲市西林木町151

島根県立大学出雲キャンパス