

糖尿病ワンポイントレッスン6

2004年2月 by D.M.T. (北陸病院糖尿病チーム) Kawabata

血糖降下作用のある健康食品について

近年の健康意識の高まりに伴い、健康食品・サプリメントブームです。安易な食品選択をして、重篤な副作用がでるといった健康被害をこうむった例もあります。今回は糖尿病に関する一部の健康食品 (=健康維持などの目的又は効果を期待して、使用される食品の総称) についてご説明します。

特定保健用食品マークをご存知ですか?

厚生労働省が、医学や栄養学の面からある種の保健効果が期待できると認めた食品で現在339品目が認可されています。健康効果を認定したものではありませんが、安全性という意味においてこのマークの有無が食品選択の第一基準になります。



ダイエット甘味料

種類が増えていますが、以下の2つの言葉に注意し、必ずカロリー表示を確認して下さい。

カロリーゼロ・・・0 kcalでなく 100g中4 kcal以下であることを示します。

カロリーオフ・・・砂糖やブドウ糖が減量されているという意味で本来の1/2, 1/3になっているだけなので、飲みすぎることによって血糖値が上昇します。

パルスィートスリム・・・0 kcal (エリスリトール・アスパルテーム)

ラカント・・・0 kcal (エリスリトール、ラカンカエキス)

マービー・シュガーカット・・・砂糖の1/6のカロリー、還元麦芽糖が主体。

オリゴ糖・・・砂糖の1/2のカロリー、腸内環境を整える。

キシリトール・・・砂糖の1/4のカロリー、虫歯予防になる。

茶飲料・・・お茶を飲む前後にとった食物の消化・吸収を遅らせる働きがあります。

蕃爽麗茶・・・グアバ茶ポリフェノールが アミラーゼ (でんぷんをブドウ糖に分解する酵素) の働きを阻害して、食後の血糖上昇を抑える働きがあります。

健茶王・・・難消化性デキストリン (食物繊維) が食事成分の吸収を阻害し、血糖上昇を抑える働きがあります。類似商品は多数あるので、成分をお確かめになって下さい。

*効果はそれほど大きくはありません・・・。

今回ご説明した食品はごく一部です。健康食品・サプリメント等でお尋ねになりたい事があれば、医師・管理栄養士にお尋ねください。ご自身にあったものをお選びになり、継続が真に難しいと言われる食事療法の継続に役立てて頂ければと思います。

現在当院の地下売店では、ダイエット甘味料として、「マービー」をおいています。必要に応じてご利用ください。

マービー 甘味料 液状 700 700g 900円
ストロベリーなどのジャム (スティック) 13g×35本 700~900円
クイックミントキャンディ 140g 700円
フルーツミックスキャンディ 400g 1500円
クイックミントキャンディ (ミニ) 45g 250円