食物繊維と血糖値　―糖尿病と寒天―

社会福祉法人聖母会聖母病院　栄養室　朝倉比都美

●寒天騒動

今年の6月，市場から寒天が消えました．時を同じくして，糖尿病の患者様から「寒天で減量」「寒天は糖尿病に良い」などの声が聞かれはじめ，その情報源は，寒天を取り上げたテレビ番組（NHKと民放）とわかりました．内容は，糖尿病患者さんを対象に夕食前に寒天（食物繊維2g）を食べる群と食べない群に分けて，3ヶ月間血糖値，体重を比較検討したもので，その結果は，寒天を食べる群がどちらも改善したというものでした．しかし下痢になった方もいたので，その影響も無視できません．

●食物繊維の摂取の現状

平成15年国民栄養調査によれば食物繊維の平均摂取量は14.2gであり，糖尿病食品交換表にもある，食物繊維の摂取目標20～25gにほど遠い状況です．交換表の参考資料「食物繊維が多い食品」の1単位あたり食物繊維2g以上の食品を参考に患者様とどれだったら食べることができるか，どうすれば食物繊維の摂取量をふやすことができるか，指導の参考になります．

●食物繊維と血糖値

食物繊維とは，「ヒトの消化酵素で消化されない食品中の難消化性成分の総体」と定義されています．この難消化性成分のうち高分子成分を一般に“食物繊維”と呼んでいます．その性質は保水性，イオン交換能，吸着能，ゲル形成能などにあります．

また，生理作用の面からは可溶性と不溶性のものに大別されます．ペクチン（果物，野菜），グワガム（豆類など），マンナン（こんにゃく）は可溶性，セルロースやリグニン（穀物，野菜）は不溶性です．可溶性食物繊維は，粘性の高い溶液を作るため胃内容物の小腸への移動を遅延，消化管でのグルコース吸収抑制作用で，食後の急激な血糖上昇を抑制するといわれています．海藻（テングサ）からできる寒天は可溶性と不溶性の両方を併せ持っています．

●ところてんと寒天

テングサを煮出した液を冷やし固めたものがところてん，それを凍結乾燥させたものが寒天です．熱湯で溶解後冷却すると約40度で固まります．寒天は特に保水性に優れているので，寒天を食前に食べると食事のカサが増し食事量が減り，胃排出時間が長いことから腹持ちもよく，結果として減量につながると考えられます．

●寒天の利用

番組では寒天を混ぜて炊飯する方法や無糖の寒天料理も紹介していましたが，実際には少し味をつけてところてんとして食べる人が多いと思います．しかし，いくら「薄味」といってもたくさん，頻繁に食べれば塩分の摂りすぎにもつながります．また，市販のところてんのつゆには甘みが入っていることにも留意します．野菜スープの寒天寄せなど他の風味を加えるのも一つの方法です．

●安易に補助食品に走らない

簡単便利な時代になったからといって，たとえ食物繊維の摂取といえども補助食品で不足分を補うという数字合わせではなく，食生活全体からの見直しがもっとも大事なことでしょう．