

2007年の国民健康・栄養調査の結果では糖尿病の疑いのある人は全国で推計2210万人に上り、10年前の6割も増加しました。日本だけでなくタイや中国などでも深刻な健康問題になっています。穀物中心の質素な食事で農耕を営んできたアジア人は、欧米人に比べて遺伝的にインスリンの分泌能力が低いことがわかっています。脂肪の多い食事は大量のインスリンを分泌させ、 β 細胞を疲弊させます。脂肪摂取量の増加や運動量の減少といった生活の変化が糖尿病を急増させたのです。

油の多い食べ物は口においしく、手軽でおなががいっぱいになります。昭和50年代、学校給食の献立で脂肪エネルギー比率が40〜45%になったことがあります。大量調理の現場では、油で調理すると

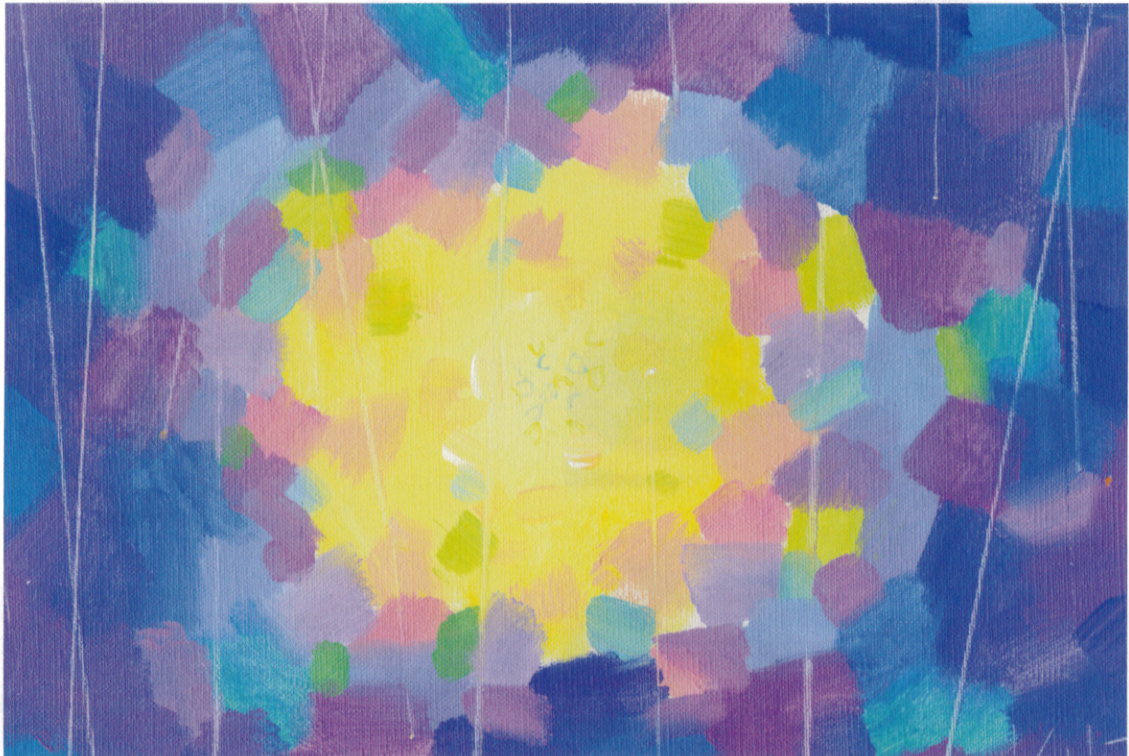
手早く作れて衛生的、配膳も楽、子どもも喜ぶので、連日揚げ物のメニューになっていたのです。これは改めねばと、脂肪エネルギー比率を25〜30%に決めた経緯があります。油の多い食事に慣れ親しんでしまった日本人はこれから糖尿病と向き合っていかなければなりません。

脂肪の多い食事 運動量の低下が 糖尿病を引き起こします

日々の
暮らしに

香川芳子

女子栄養大学学長



え/平野こうじ