

# さ ぞ え

SAKAE  
6

特集1  
**認知症について**  
山口晴保

特集2  
**血糖値の変動を知って  
治療する時代到来**  
—安心・安全な治療に向けて— 小出景子

特別企画1  
**玄米食の勧め** 益崎裕章

特別企画2  
**糖尿病とアドボカシー活動** 山田祐一郎



特別企画1

バランスの良い食生活を支える頼れるパートナー

## 玄米食の勧め

玄米は、栄養豊富で、さまざまな健康増進効果があります。玄米食について多くの研究を続けてこられた益崎裕章先生が、これまでの成果と共に、玄米の効能を詳しく解説してくださいました。

### はじめに

良好な血糖コントロールを維持し、健康な人と変わらない生活の質(QOL)を確保する上で、正しい食事療法の実践の重要性は論をまちません。一方、「言はやすし、行は難し」が食事療法の永遠のテーマでもあります。

食材の選択や調理法、摂取する栄養素のバランス、料理を口に運

ぶ順序、食事をとる時間帯、生活リズム、腸内細菌叢(そう)(腸内フローラ)の組成バランスなどによって糖尿病の発症リスクや進展・悪化リスクは大きく異なります(1)。

例えば、食品に表示されているカロリー(エネルギー)量がそのまま食後の血糖値や体重の増加に直結するわけではありません。血糖値を下げようとして、あるいは無理に痩せようとして、長期間に

わたって炭水化物の摂取を極端に制限したり、野菜やたんぱく質だけを偏って摂取すれば、かえって低血糖に伴うさまざまな健康障害や慢性腎臓病の悪化、心血管疾患を招く危険性があります。

### 「沖縄クライシス」が教えてくれる健康長寿のヒント

沖縄県は長い間、世界屈指の長寿地域として知られ、現在も百寿に達する元気な高齢者が多く暮ら



琉球大学大学院 医学研究科  
内分泌代謝血液腫瘍学 げん病  
内科学講座(第二内科)教授  
益崎 裕章 (まさき ゆさく)

益崎 裕章

