

# 第五は食物繊維が豊富で医師も すすめる「コンニャクライス」で、 高血糖ばかりか肥満も撃退

## 糖の吸収を抑える コンニャクに注目

私は、食後血糖値の上昇を抑えて高血糖や糖尿病を防いだり、肥満を解消したりする食材として、以前からコンニャクを活用してきました。

コンニャクの原料であるコンニャクイモには、グルコマンナンという水溶性（水に溶けやすい性質）の食物繊維が豊富に含

まれています。このグルコマンナンは、腸の中で腸壁にはりついてブドウ糖の吸収を遅らせる働きがあるため、食後の血糖値の上昇を抑えることができるのです。

また、グルコマンナンは胃の中で水を含むと、何十倍にもふくらむ性質があるため、満腹感が得られやすくなって、食べすぎを効果的に防いでくれます。さらに、グルコマンナンは人の

体内では消化されず、余分なコレステロールや脂肪などを吸着したまま体外に排出されるため、その意味でも肥満を解消する効果が期待できます。

私の病院では、以前からダイエットの指導や、肥満が招く生活習慣病の予防対策を行ってきました。その食事療法の一つとして、「コンニャクライス」を取り入れたのです。

体重を減らすには、ご飯のよくな主食を減らすのがいいのですが、ご飯がないと物足りなさを感じて、食事療法を続けることができず、ダイエットを断念してしまう場合が少なくありません。また、血糖値が高めの患者さんには、血糖値を上げる糖質の多いご飯の量を少なくできない人もおおいりました。そこで、コンニャクライスをご飯の代用品にしたのです。

**主食をとっても  
血糖値が上がりにくい**

そもそもコンニャクライスとは、コンニャクを原料として作られた米粒状の食品で、白米と混ぜて炊けば、ふつうのご飯と同じように食べられるのが特徴です。味は白米のご飯には及ばないものの、食感は白米のご飯によく似ているので、違和感なく食べることが出来ます。

ご飯を炊くときにコンニャクライスを混ぜれば、実際にとる白米の量が少なくても満腹感が得られやすくなります。また、コンニャクライスに含まれるグルコマンナンの働きで、食後の血糖値の上昇がゆるやかになると考えられます。

コンニャクライスは、いくつかの種類が市販されていますが、血糖値の上昇を抑えたいなら、コンニャクの配合比率の高いものを選ぶといいでしょう。

当院では、長く続けられる食事療法をめざし、チャーハンやまぜご飯など、コンニャクライスを使ったさまざまなメニューを考案しながら、患者さんに指導してきました。

実際、血糖値が改善した症例もたくさんあるので、次の記事で説明しましょう。



### ●コンニャクライスとは

コンニャクライスとは、コンニャクを原料として作られた米粒状の食品で、白米と混ぜて炊けば、ふつうのご飯と同じように食べられるのが特徴。



# 二二〇ミリの高血糖が夕食の主 食をコンニャクライスに変えた ら二カ月で正常化し肥満も解消

三浦一秀

## 乱れた食生活で 血糖値が上昇

運送会社に務めているAさん（男性・五十六歳）が、会社の健康診断で血糖値が高いと指摘され、私の病院を訪れたのは昨年九月のことでした。

血液検査の結果は、空腹時の血糖値が二二〇 $\mu$ g/dl（基準値は一

一〇 $\mu$ g/dl未満。一二六 $\mu$ g/dl以上で糖尿病と診断される）、ヘモグロビンA1c（二〜三カ月の血糖値の推移を示す値。六・一%もしくは六・五%以上で糖尿病と診断される）が七・二%で、体重が七八 $\mu$ （身長は一六五 $\mu$ ）もあり、糖尿病と肥満の状態でした。

脂っこいものはかり好んで食べていました。さらに夕方になるとおなか为空くので、間食としてカップラーメンを食べていたそうです。

## 白米のご飯の夕食をやめ、体重は八キ減

Aさんのこのような食生活はすぐにでも改めたほうがいいのは明らかです。しかし、体のためにいい食事療法を提案しても、厳しすぎて続けるのが困難ならば、意味がありません。

そこで私は、Aさんに朝食と昼食はこれまでどおりでいいので、①夕食は、ご飯などの主食はいつさいとらないで、おかずだけを食べること、②酒のあとと間食のラーメンをやめること、この二点だけ守ってほしいとお願いしました。

その効果は、すぐに現れました。一週間後に診療で訪れたAさんは、私の食事指導を守ったら全身の疲れが取れ、体が軽く

感じられるようになった、というのです。また、酒のあとのラーメンをやめたら、毎朝、おなか为空くようになり、三食きちんと食べるようになって、間食もしなくなつたそうです。

ただし、Aさんは、「夕食ではご飯が食べたい」というので、私は、白米のご飯の代わりにコンニャクライスを食べるようにすすめたのです。

その日からAさんは、居酒屋に行くのはやめ、昼に夕食用の肉や魚のおかずを買っておき、そのおかずとコンニャクライスを自宅で食べるようになりました。ちなみに、残った弁当のご飯は、翌日の朝食で食べたそうです。

このような夕食に変えて三カ月後、私は、Aさんに血液検査を受けることをすすめました。すると、Aさんの空腹時血糖値は八九 $\mu$ 、ヘモグロビンA1cは五・六%と、数値が大幅に改善していたのです。体重も七〇 $\mu$ に減り、八 $\mu$ のダイエットにも成功していました。

現在もAさんは、食事療法と散歩などの運動を行うことで、血糖値を正常な範囲内でコントロールしています。

コンニャクライスはご飯と同じような食感が特徴

Aさんはトラックの運転手をしていて、仕事の終わるのが遅く、夕食はいつも夜の十時以降だといいます。居酒屋で井ものを食べ、遅くまで酒を飲んだあと、最後にラーメンを食べるという生活をくり返していたのです。ちなみに、Aさんは朝食を食べなかつたものの、昼には、

