

気づかずに放置しておく最悪な事態を引き起こす 糖尿病にも効果ありという、研究結果に期待大！

糖尿病は早期発見が決め手。
血糖値は要チェック！

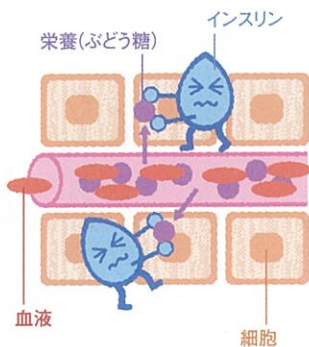
食生活や運動不足、ストレスなどが原因となる生活習慣病の中でも、特に注意すべきなのが、糖尿病。自覚症状がほとんどない場合から、意識障害や昏睡に至るまでさまざまな状態がありますが、血糖値がそれほど高くないでも、放置しておく危険な病状に至ってしまう恐ろしい病気です。治療を怠ると、糖尿病性腎症になり、人工透析をしなければならぬ最悪な事態も引き起こします。

病気の要因はインスリンという膵臓から分泌されるホルモンで、血液中の糖を細胞内に取り込み、血糖値を下げる働きをしています。しかし、肥満になるとインスリンの働きが悪くなり、分泌量が

減少。細胞内に取り込めなくなった糖が血液の中にあふれて、血糖が高くなります。この状態が長く続くと糖尿病になってしまいうのですが、オリーブオイルで改善されるという研究結果が報告されているのです。

研究結果で新事実が判明！
オリーブオイルの可能性。

調査をしたのはアイルランドのトリニティ大学。糖尿病患者を二つのグループに分け、一方にはオレ



イン酸の多いオリーブオイルなどを使った食事を、もう一方にはリノール酸の多い食事を二ヶ月間続けてもらったところ、オレイン酸を摂取したグループの方がインスリンの働きが明らかに良くなること

が分かりました。

糖尿病と診断されるとローカロリーの徹底した食事療法を指導されますが、摂取が制限される食品も多く、食べ方にも細心の注意を要するため、食生活が単調になりがちです。オリーブオイルの効果については、今後の研究結果によってもさまざまな新事実が解明されていくはずですが、症状を軽減する可能性を期待できることは、糖尿病の患者さんにとっては朗報。食事療法にオリーブオイルを活用すれば、メニューの幅も広がり、食事をおいしく味わうこともできます。



最新の研究結果で判明！

健康法の **ウソ？ ホント？**

「リノール酸は摂りすぎに注意」

大豆油やヒマワリ油、菓子類やパンなどに多く含まれているリノール酸は、80年代にコレステロール値を下げる効果が報告され、高脂血症や動脈硬化の予防に良いとされていました。しかし、その後の研究で、悪玉コレステロールだけでなく、善玉コレステロールまで減らしてしまうことが判明。さらにアレルギーや、下痢、血便が続く原因不明の病気を引き起こすことも指摘され、過剰摂取が危険視され始めています。

