

チャレンジ12

糖尿病とPFCバランス

Diabetes

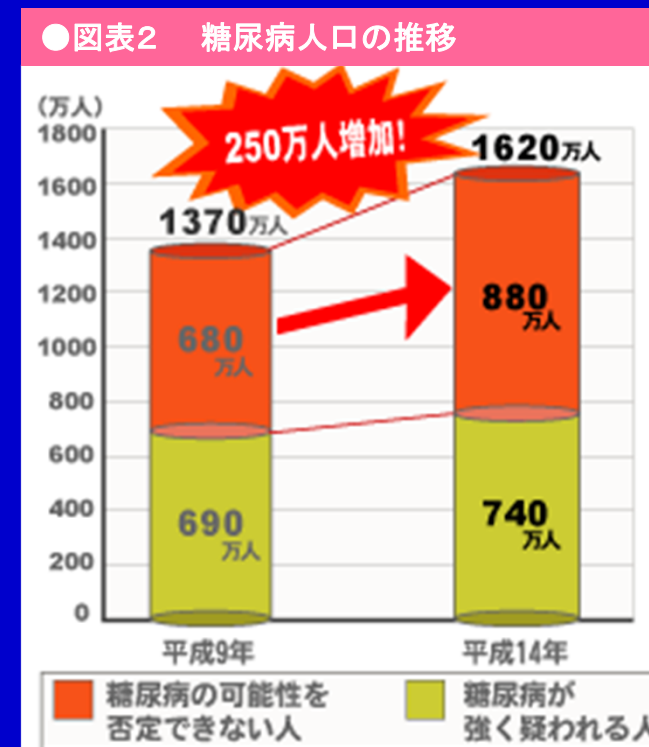
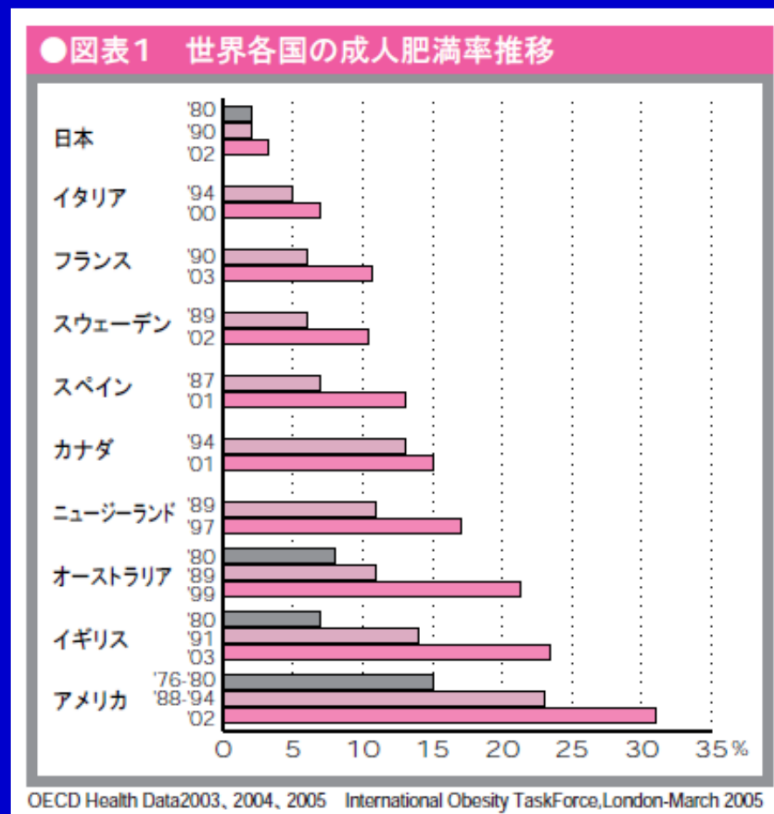
&

PFC balance

“食の欧米化”は糖尿病を誘発するのか？

主要11ヶ国の中で先進国であるアメリカ合衆国と日本を含めた主要先進国の肥満率を比較したグラフ(図表1)を見ると最も成人肥満率が高いのは、アメリカ合衆国で最も低いのは日本であるにもかかわらず、糖尿病の人口ではアメリカ合衆国が約2,400万人で日本は約1,620万人であり(図表2)、全人口に対する糖尿病人口の占める割合はアメリカ合衆国で8.0%に対して日本では12.7%に達しています(2002年)。

つまり、日本人の肥満率は比較的低い反面で糖尿病のリスクは高くなっており、糖尿病の要因は肥満とは限らず「食の欧米化」が肥満や糖尿病の直接要因ではないと考えられます。



出典：「糖尿病実態調査」厚生労働省

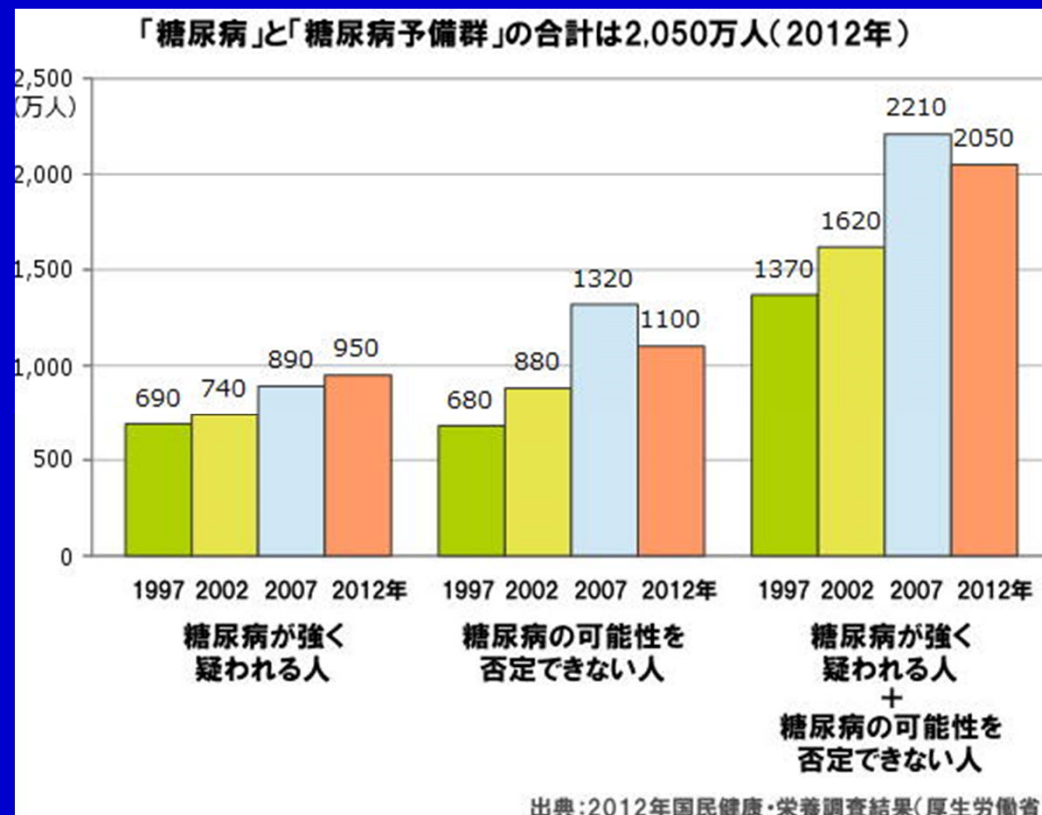
厚生労働省「2013年国民健康・栄養調査」(2013.11月)

調査は無作為抽出した5,204世帯を対象に実施し、3,493世帯(67.1%)から有効回答を得た。

糖尿病有病者(糖尿病が強く疑われる者)の割合は、男性16.2%、女性9.2%であり、50歳以降に割合が増えることが判明した。

この調査での「糖尿病有病者」は、HbA1c(NGSP)値が6.5%以上、または糖尿病の治療を受けている人が該当する。

2006年調査に比べ糖尿病有病者は増加傾向にある。

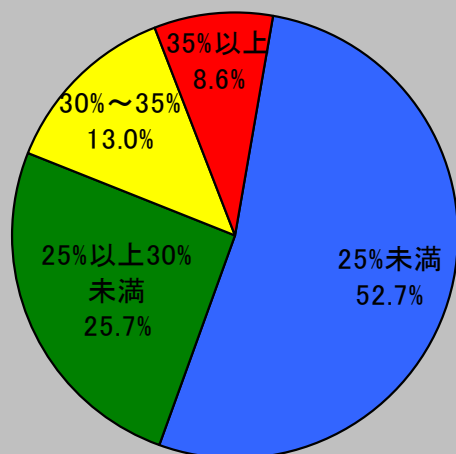


日本人男女の脂肪摂取率は高いのか？

“食の欧米化”と言われる理由には食事に占める脂肪摂取率の上昇が挙げられるが、平成23年国民健康・栄養調査によると男女の平均で約半数は脂質摂取比率は25%未満である。

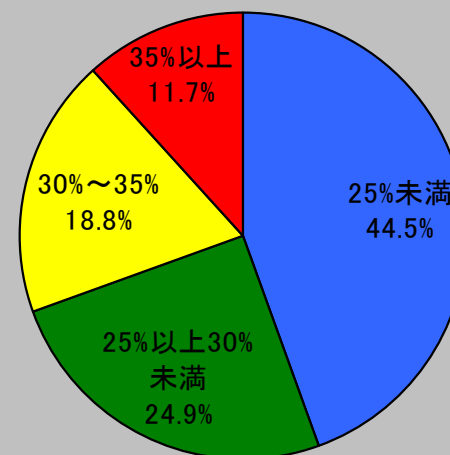
日本肥満学会が奨励するPFCバランス
= タンパク質15%：脂質25%：糖質60%

成人脂質摂取比(%)／男性
n=3,085



■ 25%未満 ■ 25%以上30%未満 ■ 30%~35% ■ 35%以上

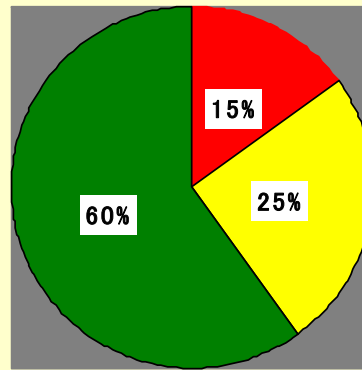
成人脂質摂取比(%)／女性
n=3,668



■ 25%未満 ■ 25%以上30%未満 ■ 30%~35% ■ 35%以上

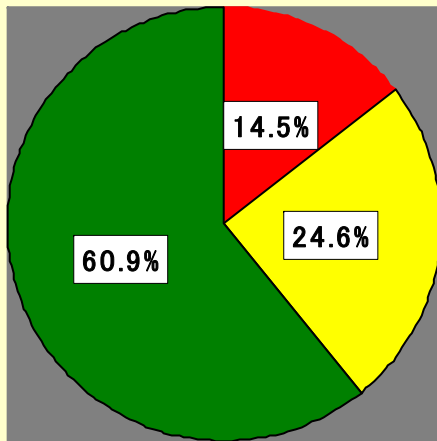
平成23年国民健康・栄養調査より

日本肥満学会が奨励する
PFCバランス



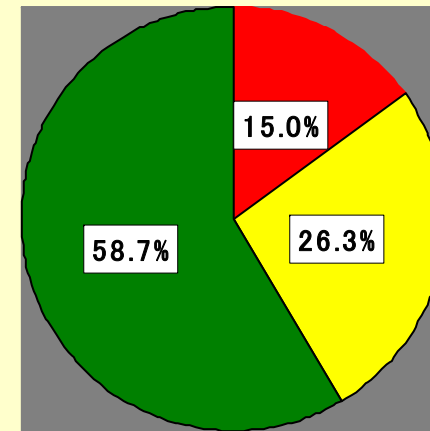
■ タンパク質 15% ■ 脂質 25% ■ 糖質 60%

成人男性のPFC
n=3,085
平均摂取カロリー-2,076kcal



■ タンパク質 ■ 脂質 ■ 糖質

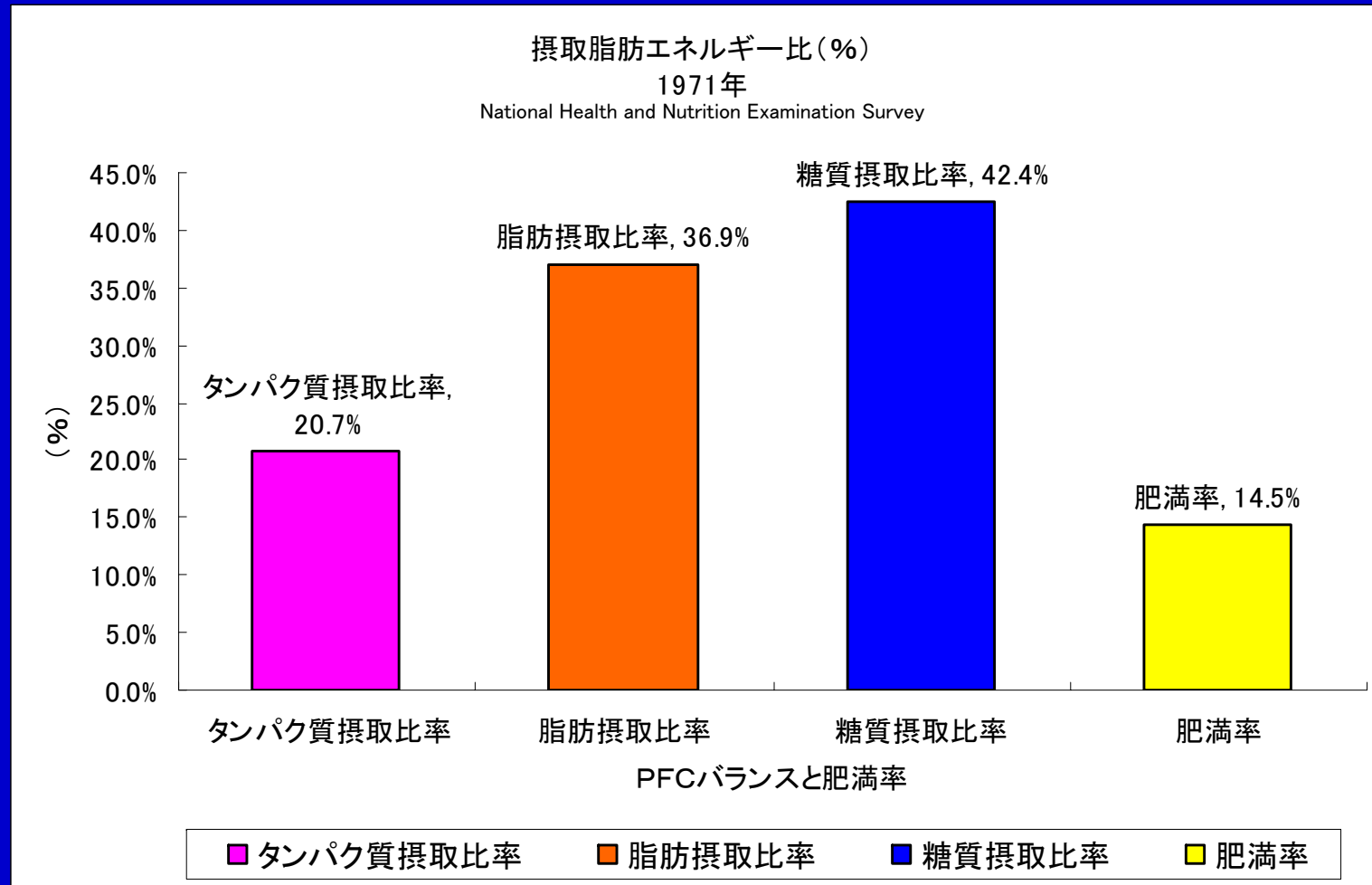
成人女性のPFC
n=3,668
平均摂取カロリー-1,654kcal



■ タンパク質 ■ 脂質 ■ 糖質

平成二十三年国民健康・栄養調査より

脂質は減っても糖質が増えると肥満が増える！



全米健康栄養調査 (NHANES) より

タンパク質20.7% : 脂質36.9% : 炭水化物(糖質)42.4%

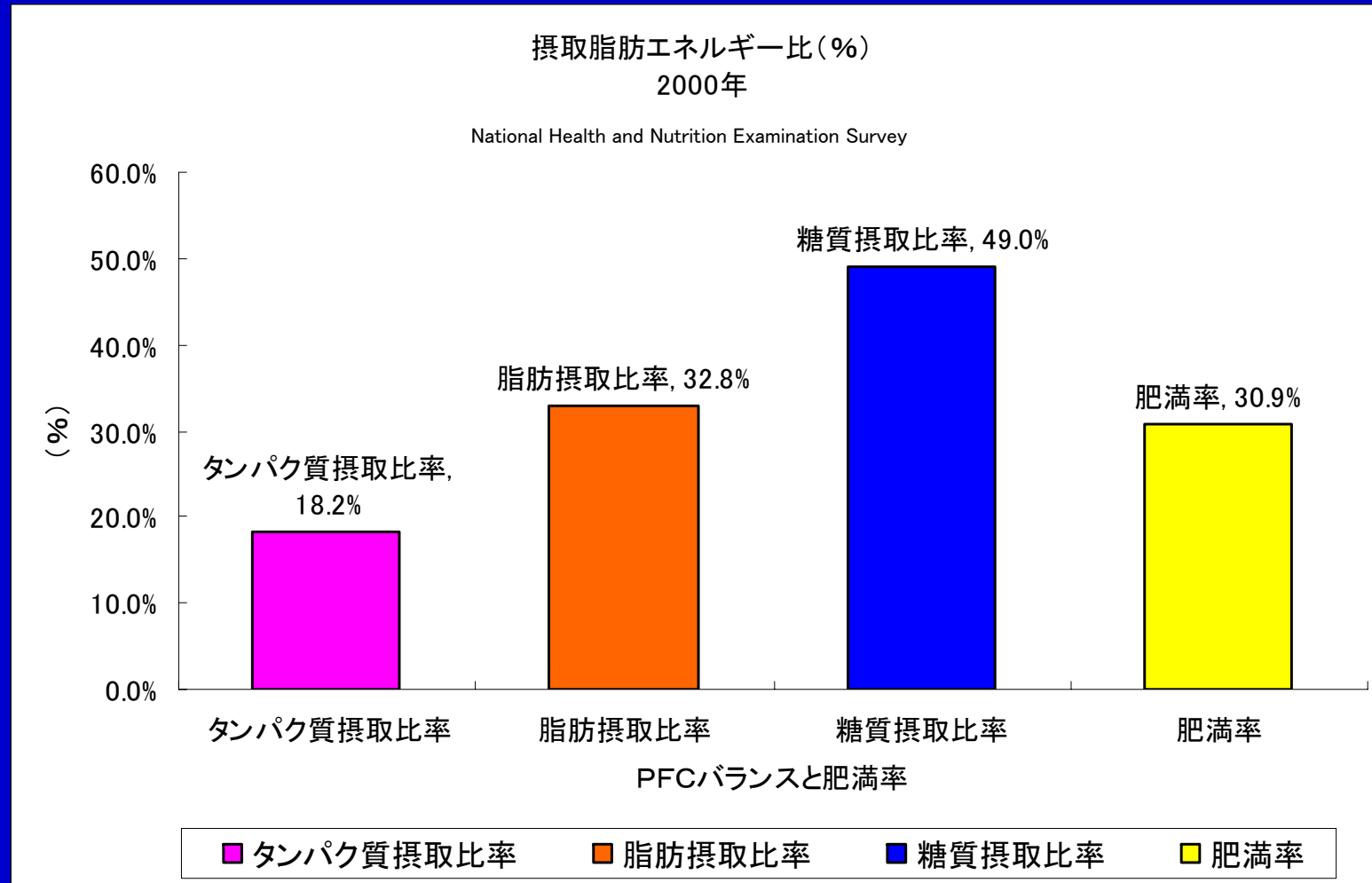
※ P F Cバランス=三大栄養素「タンパク質 (Protein)」、「脂質 (Fat)」、「炭水化物 (Carbohydrate)」の各頭文字を取ってPFCバランスと呼ぶ。

29年後

約30年間で米国人の脂肪摂取率は
4.1%減ったが肥満率は16.4%増えた。



糖質が6.6%増えた→ 肥満率の倍増



全米健康栄養調査 (NHANES) より

タンパク質18.2% : 脂質32.8% : 炭水化物(糖質)49.0%

Copyright (C) 2015 JDSA All rights reserved

－ 糖尿病と栄養素のバランスに関する問題です －

30. 日本肥満学会が提唱する日本人の理想的な P F C バランスを選択して下さい。

- (1) 15% : 25% : 60%
- (2) 10% : 30% : 60%
- (3) 25% : 20% : 55%
- (4) 10% : 20% : 70%

31. 次の記述について正しいければ○を、間違っていれば×を付けて下さい。

- () 糖尿病(1型)のリスクとしては、食生活や運動習慣が最も大きく関わっている。
- () 主要先進国中で最も成人肥満率が高いアメリカ合衆国では糖尿病人口も最も高い。
- () 糖尿病(2型)に限っては脂質過多よりも糖質過多の方がリスクが高い傾向がある。
- () 2012年迄の15年間の調査では糖尿病が強く疑われる人がじょじょに減少している。
- () 食の欧米化と言われる中、日本人の食事で平均的 P F C バランスは脂質過多ではない。
- () インスリンの分泌量減少や作用不足(抵抗性)による糖尿病を2型糖尿病と言う。
- () 2型は膵臓のβ細胞が破壊されてインスリン不足を生じる糖尿病で小児期に発病する。
- () 遺伝子や免疫の異常、感染症や薬害によって引き起こされる糖尿病もある。
- () 妊娠時に発症する妊娠糖尿病は新生児にも合併症が現れることがあり注意を要する。
- () 認知症(アルツハイマー型)は脳内インスリン不足により発症することで3型糖尿病とも言う。

32. P F C バランスについて簡単に説明して下さい (30字似内)。

()