

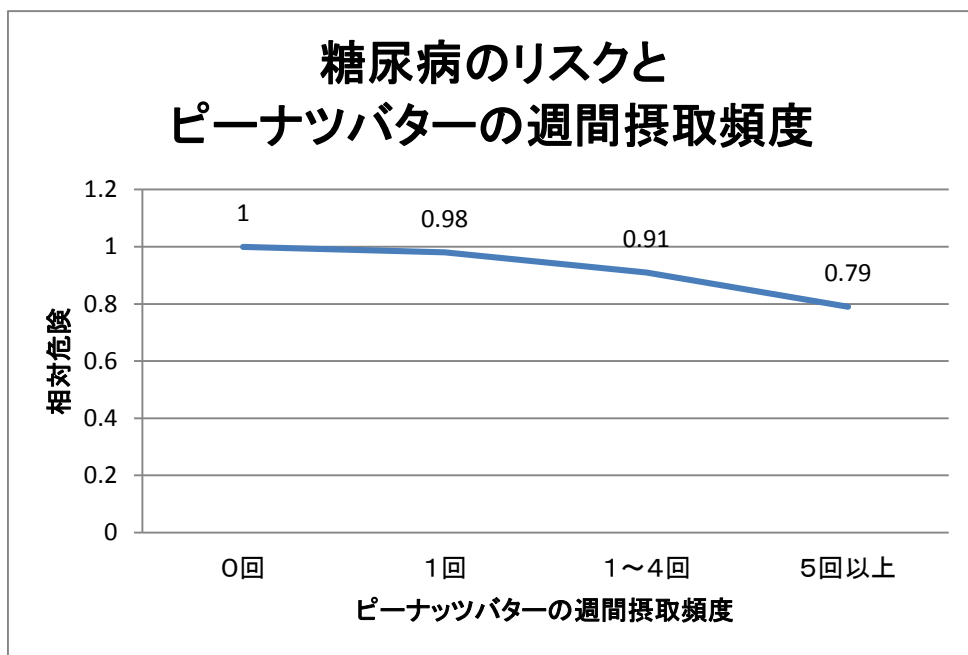
ピーナッツは糖尿病のリスクを減らす

一般社団法人日本ピーナッツ協会
(監修 東京家政大学教授 中村信也)

ピーナッツとピーナッツバターは2型糖尿病のリスクを25%減少させる。

ハーバード大学の研究ではより頻繁にピーナッツやピーナッツバターを食べる人は2型糖尿病になるリスクが低いことを示した。参加者のうち1オンスのピーナッツまたはピーナッツバターを週に1回から4回食べる人は10パーセントリスクが低下するのに対して、週に5回以上食べる人は25%リスクが低下した。

他の大きな研究では日常的に赤身の肉に代わってピーナッツを食べた人は2型糖尿病のリスクが21%減少することを示した。



マグネシウムは体内でインスリンの分泌とその効果を上げることに重要な役割を担っていることがわかっている。ピーナッツはマグネシウムの良い供給源となる。ピーナッツを3週間毎日、基準量を食べた人はマグネシウムの取り込みが上昇しただけでなく、血中マグネシウム量も推奨レベルを超えた。

血糖コントロール

ピーナッツは血糖を一定に保ち、健康な人、2型糖尿病の人、両方のコレステロール値を良くする。

ピーナッツとピーナッツバターは体にいい良い脂質、繊維、タンパク質を多く含有していることから GI 値と GL 値がとても低い。GI 値は異なる食品から同じ量の炭水化物を食べた後の血糖とインスリンの上昇がどれくらい高いかの指標となる。よりゆっくり消化され、徐々に糖が血流に放たれる食品の GI 値が低くなる。GL 値も血糖上昇を測るが(標準的な炭水化物の量の代わりにそれぞれの食品の典型的な供給量についてつかわれ)、食べ物によってどれほど血糖への影響が異なるかを見るのに優れている。

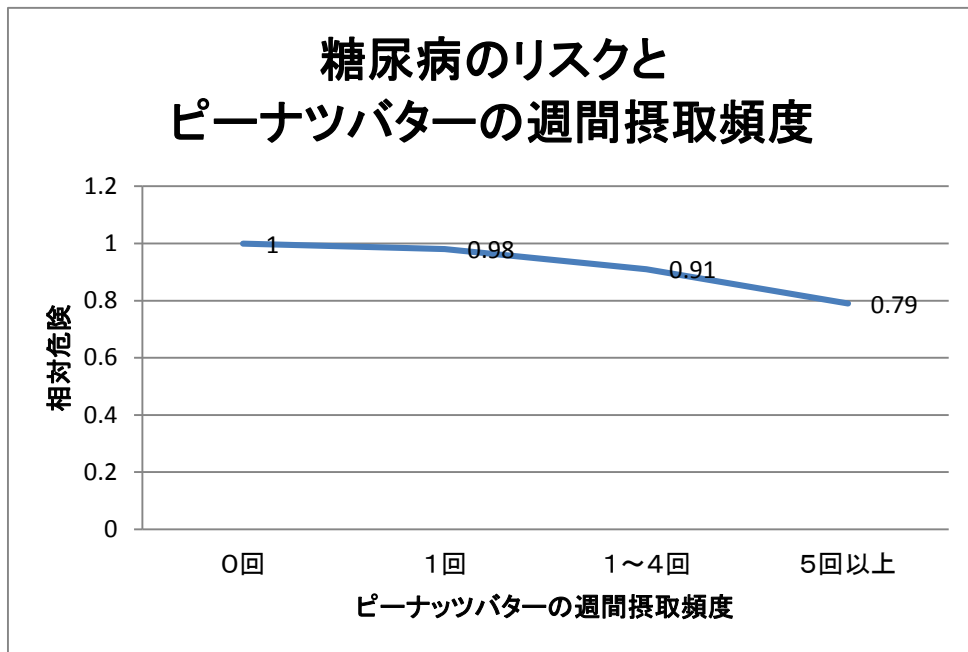
高い GL 値をもつ食品は食べる前に血糖が下がっていればいるほど食後すぐに血糖とインスリン上昇がみられる。これは血糖が下がり、人が疲れや空腹を感じているときに多くの食べ物を食べることと関係している。そして、高値、低値の繰り返しは糖尿病予備軍、糖尿病になりやすくなる。

ピーナッツやピーナッツバターのような低 GL 値の食品は食後血糖値もそこまで高くない。ピーナッツやピーナッツバターを精製された炭水化物や高 GL 値食品に加えて摂取すると血糖上昇を抑えることがわかった。ピーナッツを食べることは血糖を維持するのに役立つ。高炭水化物の代わりにピーナッツを食べることは血糖コントロールに良い影響を与え、2型糖尿病患者のコレステロール値を下げた。ほかの研究では糖尿病やそれに似た疾患を持つ人に低 GI 値の食品が長期間のグルコースコントロールに役立つことが示された。

最近の研究では 2 型糖尿病のリスクがある女性が朝食にピーナッツやピーナッツバターを食べると 1 日血糖維持に効果があることがわかった。たった 1.5 オンスのピーナッツまたはピーナッツバターを朝食に食べるだけで午前の血糖上昇を抑えるだけでなく、数時間後にピーナッツを含まない高炭水化物の昼食を摂った後の血糖も維持した。

ピーナッツは糖尿病を減らすことができる

頻繁にピーナッツやピーナッツバターを食べる人は 2 型糖尿病になるリスクが低いことを示した。参加者のうち 1 オンスのピーナッツまたはピーナッツバターを週に 1 回から 4 回食べる人は 10 パーセントリスクが低下するのに対して、週に 5 回以上食べる人は 25% リスクが低下した。



Jiang, et, al. JAMA, 2002

マグネシウム

マグネシウムは体内でインスリンの分泌とその効果を上げることに重要な役割を担っていることがわかっている。ピーナッツはマグネシウムの良い供給源となる。ピーナッツを3週間毎日、基準量を食べた人はマグネシウムの取り込みが上昇しただけでなく、血中マグネシウム量も推奨レベルを超えた。

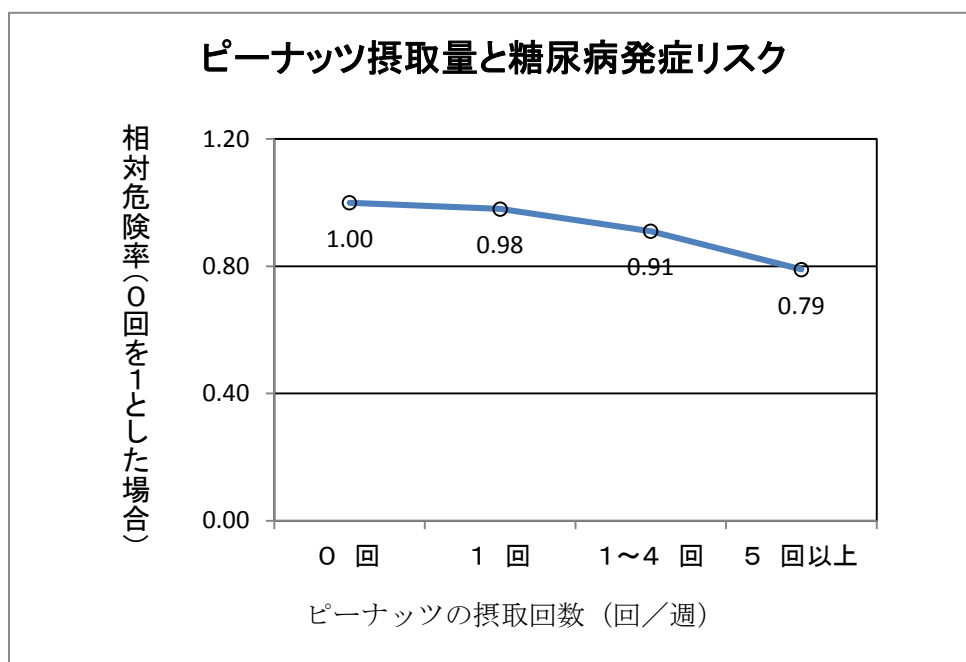
血糖コントロール

ピーナッツは体にいい脂質、繊維、タンパク質を含有していて、低GI値の食品。血糖上昇を抑える。特に朝食に摂るといい。

ピーナッツは糖尿病のリスクを減らす

ハーバート大学の研究によると、糖尿病や心疾患、がんの病歴がある34~59歳の女性83,818人を16年間にわたって追ったコホート研究では、より頻繁にピーナッツやピーナッツバターを食べる人は2型糖尿病になるリスクが低いことを示しました。参加者のうち1週間のうち全くピーナッツを食べない人に対して、1オンス(約30g)のピーナッツまたはピーナッツバターを週に1回から4回食べる人は10%リスクが低下し、週に5回以上食べる人は25%リスクが低下しました。

コホート研究では食べる人と食べない人の糖尿病になる率が何倍高いのかを比較します。両者の比率を相対危険率(Relative Risk,RR)といい、1.0で同等、1.0以下を減少、1.0以上を増加とします。図は全く食べない人(0回)を1.0にしています。5回食べる人は16年後では約0.8倍、つまり2割減少していることを示しています。



結果：ピーナッツを全く食べない人よりも、より食べる人のほうが糖尿病は少なくなることを示しています。たくさん食べれば食べるほど糖尿病になりにくいと考えますが、この論は1回1オンス(約30g)としています。これは約30粒、15殻程度です。日本ピーナッツ協会も毎日10カラット(20粒)を推奨しています。

出典：R:Jiang,J,E Manson,et al:Nut and peanut butter consumption and risk type 2 diabetes in women,JAMA11/2002,2554-60