

まめなかな

肝臓と血糖の 深～い関係

「糖尿病」と「肝臓」、何も関係ないように見えますが、実際はとても深い関係があります。

広報ひだ4月号でもお話ししましたが、食事などで血液中に糖が増加すると、すい臓から出るインスリンというホルモンが作用し、肝臓や筋肉に取り込まれ消費されます。余った血糖は、脂肪組織に脂肪として蓄えられます。

このようにして、食後の高血糖を抑えているわけですが、肝臓の細胞が正常に働かないと、糖を肝臓に蓄えることができません。

肝臓の細胞が正常に働かない原因はいろいろありますが、その一つにアルコールの過剰摂取が原因のものがあります。

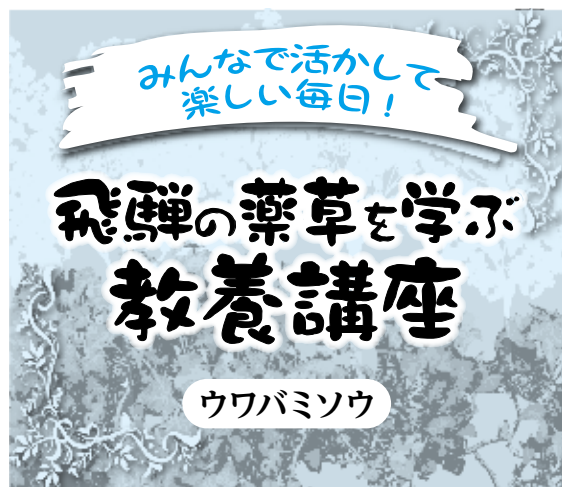
アルコールは体にとっては毒なので早く無害なものに変えよ

うと、肝臓では最優先で、1時間に7gずつアルコールを処理します（体重60kgの人）。それ以外は全身を回り、また肝臓に戻り繰り返し代謝します。（350ml缶ビールには14gのアルコールが含まれるので、処理に2時間かかります）

その時に食べたもの（栄養素）は処理できず血液中にそのまま流れて、アルコールが処理されるまで待っています。処理するアルコールの量が多いと待ち時間ももっと長くなります。そのため、糖も処理されず、高血糖状態が続きます。

また、アルコールはエネルギーが高いので、飲みすぎると肝臓の中性脂肪を増やし、脂肪肝につながります。その結果、正常な細胞が減り、糖を貯めることが難しくなり、血糖値のコントロールがうまくいけなくなります。その上、飲酒すると自制心がゆるみ、つい食べ過ぎてしまい、血糖上昇の原因となりました。

そのほかにも大量のアルコールは、薬の血糖降下作用を強めたり、肝臓の代謝機能を低下させて重篤な低血糖を引き起こすこともありますので、糖尿病で治療中の方は、飲酒についても主治医にご相談ください。



我が家では例年この時期になるとウワバミソウが食卓に並びます。ミズナと言った方がわかるかもしれませんがね。山菜のイメージがありますが、立派な薬草です。

ウワバミソウは山地の水気の多い場所に群生していることが多く、一度その場所がわかれば毎年まとめて採取することができます。年中食べられますが、春から夏が美味しいです。

葉は濃い緑色で茎は緑の中に赤みを帯びています。この茎に赤みがあるというのは栄養分を十分に吸収して元気に育っている薬草に共通しています。ウワバミソウは様々なミネラルを含んでおり、それにより代謝が活発になることで下痢を止め、浮腫を治し、腎臓機能を高め、肝臓の機能も強めてくれます。自然薯等のところみ成分は体に良いと言われますが、ウワバミソウもろみがあります。

食べ方は、葉っぱを取り除いた茎を熱湯

茹でて色が鮮やかな緑に変わったら引き上げて使います。シユウガ醤油や三杯酢も美味しいですし、キンピラにしてゴマをまぶして食べるのが香ばしさと旨みたっぷりです。

秋に採れるウワバミソウのムカゴは漬物にすると美味しいという話も聞きました。ウワバミソウを一度に多く採った場合は冷凍で保存できます。葉っぱは通常食べません。食べてみると硬めなのと、味も癖があったりするので、美味しく食べるにはやはり茎がいいでしょう。葉っぱがもったいないと思うなら、他の野菜や果物とあわせてジュースにするか、焼酎漬けにしてナツメ酒など味のよいものと混ぜて飲んでみてもいいですね。

暑さや湿気で体が疲れるこれからの時期、ミネラル豊富なウワバミソウを活用してみたいかがでしょうか。



（村上光太郎「薬草を食べる」より）

問 地域振興課 0577-62-8904