

まめながな

「かくれ糖尿病」にご注意！

健診で、「空腹時血糖は低いから糖尿病ではないけど、ヘモグロビンA1c（エーワンシー）が高いから注意して」と言われたことはありませんか。そのように言われた方は、食後の血糖値が正常より高くなっていたり、食後上がった血糖値が正常値に下がりきるまでに時間がかかっていたりする可能性があります。

血管に糖が留まっている時間が長いと、血液中のたんぱく質に糖がくっつき、質の悪いたんぱく質が増えます。たんぱく質は血管の材料なので、原料の材料が悪くなると、血管の壁がもろくなり、動脈硬化が進行します。動脈硬化は、進行しても痛くもかゆくありません。しかし、長年放置しておくと、知らないうちに大切な臓器の血管が傷つき、脳梗塞や心筋梗塞などの血

管由来の病気を引き起こしたり、腎臓が悪くなって透析が必要になったりします。

このように、血糖値が空腹時には上昇せず、食後に高血糖となる状態は、発見するのが難しいため、「かくれ糖尿病」とも呼ばれています。自覚症状がないため、気づかないうちに、大きな病気を引き起こしてしまう危険もあります。

糖尿病と診断されなくても、血糖値が高いと怖いということを、理解していただけたでしょうか。ぜひ年に1回は健診を受けてヘモグロビンA1cを調べ、「かくれ糖尿病」のチェックをしましょう。

※補足

ヘモグロビンA1cは、長期間（約2か月）の血糖値の平均を見る検査で、5%までが正常値です。



みんなで活かして
楽しい毎日！

飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

クルミ

先日クルミを食べました。クルミは海外産のイメージがありますが、飛騨の山でも採ることができ、これは昨年の秋から冬にかけて採取した実をとっておいしたものです。殻ごと軽く空煎りして半分に割り、金属の細身の串で中の種子をほじって食べるのですが、ほんのりと感じる苦味や渋みと合わせた深い香ばしさがとても美味しいものです。

1日の気温差が大きい時期には体の負担を減らすためにも、努めてミネラルを摂るようにしたいところです。各季節の旬の薬草を使うのも、もちろんいいのですが、今回のクルミは採れる時期に採取して加工、保存しておく、いつでも使うことができるという一例です。

クルミの殻の中の種子を採って乾燥したものは胡桃仁という立派な漢方薬です。滋養強壮、咳を鎮め、駆虫剤となり、打撲傷に効き、動脈硬化も防いでくれます。煎じて髪

に塗ると黒くなり、発毛効果もあります。これは木の実全般に言えますが、地中深くから多くの養分を吸い上げて実を結ぶので、ミネラルが豊富で、ミネラル補給や体質改善に効果があります。

また、クルミは体内でビタミンAに変わる力コチンや、代謝に欠かせないビタミンB1やB2、老化を抑制するビタミンEなどの豊富なビタミン類をバランスよく含んでいます。殻の下の方に含まれるエラグ酸にも老化を抑制する効果があります。

実をほじる時に油分がにじむくらいなのでよくわかりますが、多量に含まれる油脂リノール酸はコレステロールを下げる働きが期待できます。その油分が体を潤すので便秘改善にも使われます。

こんなに体に良いクルミですが、脂質が多いので美味しいからといって食べ過ぎは禁物です。せっかく保存が利くので適量が続けて摂るようにしましょう。



（村上光太郎「薬草を食べるより」）