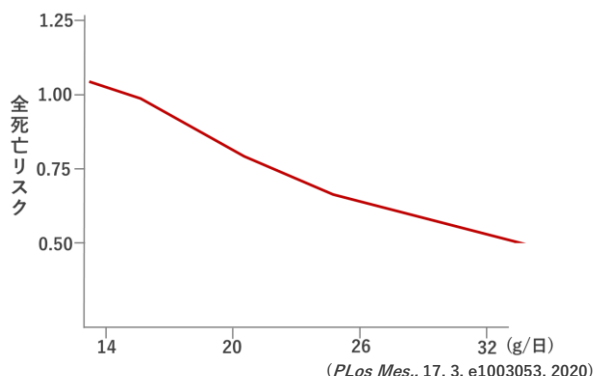


11月14日は世界糖尿病デー。「穀物繊維」で糖尿病予防

11月14日は世界糖尿病デーです。全世界で糖尿病の啓発キャンペーンが実施されるこの日に、糖尿病の発症や重症化を予防する栄養素として重要な食物繊維、特に穀物の食物繊維＝「穀物繊維」のエビデンスを紹介します。

食物繊維の摂取が糖尿病患者の死亡リスクを低減

糖尿病患者および予備軍における食物繊維摂取と全死亡リスク



計8300人分のデータを含む前向きコホート研究2つと1789人分のデータを含む42の比較対象試験(いずれも糖尿病患者または予備軍の人を対象)を解析した報告^{※1}によると、食物繊維を1日35g摂取すると、19g摂取する場合と比べて全死亡リスクが35%減少することがわかりました。また食物繊維の摂取量を増やすと、糖尿病診断の基準値となるHbA1cや空腹時血糖値、総コレステロール値、LDL-コレステロール値、中性脂肪値、体重などが有意に改善することもわかりました。食物繊維の摂取は糖尿病の予防や改善に欠かせない栄養素だと言えます。

“穀物繊維”が糖尿病の発症リスクを低下させる！

また、53のメタ解析^(注)を統合して解析した報告^{※2}によると、2型糖尿病の発症リスクに関わる食品でエビデンスの質が高かったのは全粒穀物、赤身肉、加工肉、ベーコンの4つでした。全粒穀物は摂取量を30g/日増やすごとに発症リスクが13%下がる一方で、赤身肉、加工肉、ベーコンはそれぞれ100g/日、50g/日、2切れ/日増やすごとに発症リスクは17%、37%、107%リスクが上がるわかりました。

主要な栄養素別に分析をすると、エビデンスの質が高かったのは穀物繊維のみでした。穀物の食物繊維の摂取量が10g/日増えるごとに2型糖尿病の発症リスクは25%下がりました。総食物繊維、野菜の食物繊維、果物の食物繊維も少なからずリスクを下げましたが、エビデンスの質は中程度と穀物の食物繊維よりも低いものでした。

食品および栄養素の摂取量と糖尿病発症リスクとの関連

摂取品目	報告数	総例数	摂取量(日)	発症リスク	エビデンスの質
全粒穀物	12	22267	30g	87%	高い
赤身肉	14	43781	100g	117%	高い
加工肉	14	43781	50g	137%	高い
ベーコン	5	8048	2切れ	207%	高い
穀物の食物繊維	12	27677	10g	75%	高い
総食物繊維	15	26131	10g	91%	中程度
野菜の食物繊維	10	24266	10g	93%	中程度
果物の食物繊維	11	25715	10g	95%	中程度

(BMJ., 365, I2368, 2019)

食物繊維と聞くと野菜や果物を想像しがちですが、実は穀物の食物繊維「穀物繊維」が糖尿病予防の鍵だったのです。食物繊維が豊富な穀物と言えば大麦です。日々の主食を白米ごはんから麦ごはんに変えるだけで手軽に穀物繊維たっぷりの食事に切り替えることができます。

(注) メタ解析；過去に行われた複数の研究の結果を統合し、統計的方法を用いて解析する手法。

※1 PLoS Mes., 17, 3, e1003053, 2020 ※2 BMJ., 365, I2368, 2019