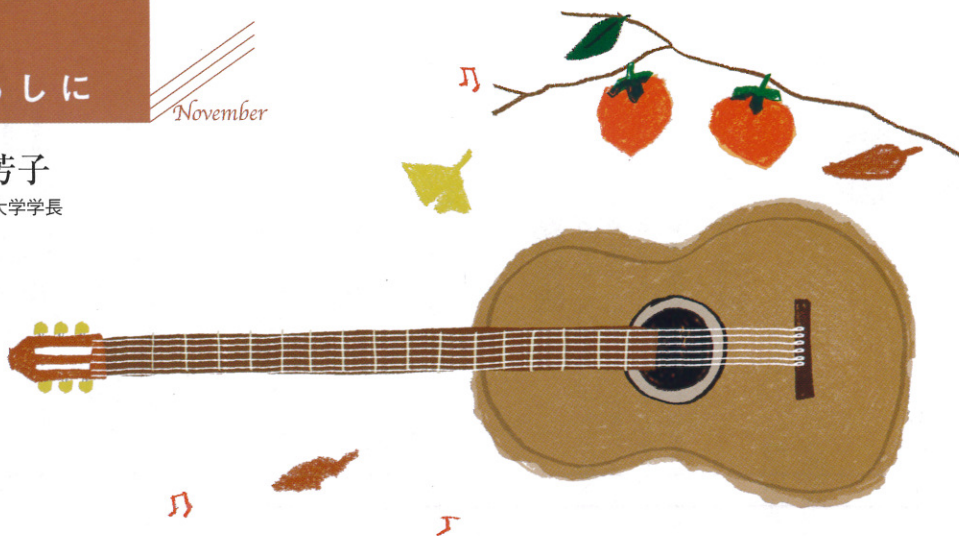


香川芳子
女子栄養大学学長



私たちは過去の大きな災害や飢饉を乗り越えて命をつないでできた人々の子孫です。少ない食糧で効率よく体を動かせる省エネタイプの遺伝子が組み込まれています。それが、豊かな食糧に恵まれ、肉体的な労働を必要としない楽な環境になり、おいしく感じられる油の多いものや甘いものを好きだけ食べ、運動不足の生活を続けた結果、糖尿病患者が増えました。

現在、糖尿病患者の3人に1人は70歳以上です。直接の死因には現われないので軽く見られがちですが、糖尿病による動脈硬化が脳梗塞や心筋梗塞などの重篤な疾患を招きます。そのため、健康診断で糖尿病傾向を指摘されても「自分は大いじょうぶ」と思い込んで食生活を改めようとはしないのです。糖尿病による合併症で腎不全から人工透析になるかたも多いのですが、そうなってしまつて災害時には対応がむずかしくなります。糖尿病の多くは誤った食生活の積み重ねによって発病するといえます。発病すると治ることはありません。いま一度、自分の体に合った食べ方を見直して日々の暮らしで実践してください。

糖尿病予防のいちばんの近道は
自分の体に合った食べ方を
実践することです