

●糖尿病の4タイプ

糖尿病という病名は多くの人が目にし、耳にしたことがあると思いますが、糖尿病のタイプに関する話題は聞いたことがない人が多いのではないのでしょうか。

日本糖尿病学会は糖尿病を4つに分類しています。4つとは1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病、その他の糖尿病です。

糖尿病は持続的に高血糖（血液中のブドウ糖濃度が高いこと）を来す病気ですが、高血糖を来す原因として、最も重要なのがインスリンです。インスリンは膵臓だけが作ることができるホルモンです。インスリンは血液中のブドウ糖を細胞内に取り込むのに必要です。だからインスリンの量が不足するときや、インスリンの働きが落ちるときに、糖尿病になるのです。

ここからは4つのタイプを順番に説明します。まず1型糖尿病です。糖尿病の約5%を占めています。若い人を中心にあらゆる年齢で発症します。膵臓にあるインスリンを作る細胞（ベータ細胞）が、何らかの異常で壊れてしまい、インスリンが不足することで発症します。一部の患者さんでは自分の

免疫がうまく働かないために、ベータ細胞が壊れてしまうことが原因と分かっています。多くの場合は原因不明です。

次に2型糖尿病です。糖尿病の約95%を占めています。成人期の発症が多いですが、近年は小児期の発症も増えています。インスリンの働きが落ちること、インスリンの量が減ることの2つがさまざまな割合で相まって発症します。インスリンの働きが落ちる原因で最も重要なのが肥満です。

妊娠糖尿病は妊娠時に初めて診断された糖尿病のことです。診断基準が先に紹介した1型糖尿病、2型糖尿病とは異なり、より厳しい基準値です。妊娠中は体内でさまざまなホルモンの変動が見られ、ホルモンの働きによって血糖値を上げてしまいます。

その他の糖尿病には、遺伝子異常やさまざまな原因がありますが、かなり専門的な内容になるので、このたびは触れないこととします。

【岩国市医師会】

香味野菜が食欲をそそる

豆乳マーボー豆腐

材料（4人分）

- | | |
|---------------|--------------|
| ・木綿豆腐…400g | ・ごま油…大さじ1 |
| ・レタス…80g | ・無調整豆乳…300ml |
| A・ニンニク…5g | C・しょうゆ |
| ・ショウガ…5g | …大さじ1・1/2 |
| ・白ネギ…1本(100g) | ・酒…大さじ1・1/2 |
| ・ニラ…40g | ・片栗粉…大さじ1 |
| ・豚ひき肉…100g | ・水…大さじ1 |
| B・しょうゆ…小さじ1 | ・一味唐辛子 |
| ・酒…小さじ1 | …小さじ1 |
| ・こしょう…少々 | |

●エネルギー 229kcal/人 ●食塩相当量 1.2g/人

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーなどに包んで水切りをし、2cm角に切る。レタスは水にさらし、パリッとなったら水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。
- ②Aはみじん切り、ニラは2cmの長さに切る。
- ③ボウルに豚ひき肉を入れ、Bをもみ込む。
- ④フライパンでごま油を熱し、③をポロポロになる

食推さんの

食べてみんな

おいしいけえ！



- まで炒め、Aを加えて香りが立つまで炒める。
- ⑤Cを入れ、細かい泡がふつふつと生じてきたら豆腐を加え、煮立ったら弱火で2～3分煮る。ニラを加えて混ぜ、水溶き片栗粉を回し入れてとろみを付け、お好みで一味唐辛子を入れる。
- ⑥皿にレタスを敷き、その上に⑤を盛り付ける。