

「サンスターが考える」

食事をおいしく食べるコツ

「糖尿病とうまつきあう」ながら

糖尿病の人は
歯周病に
2.6倍^{※1}
かかりやすい



歯を失う一番の原因は
歯周病!



“おいしさを感じる口”にする。

SUNSTAR

※1 Diabetes Care. 13: 836-840. 1990

糖尿病の人に知って欲しい!

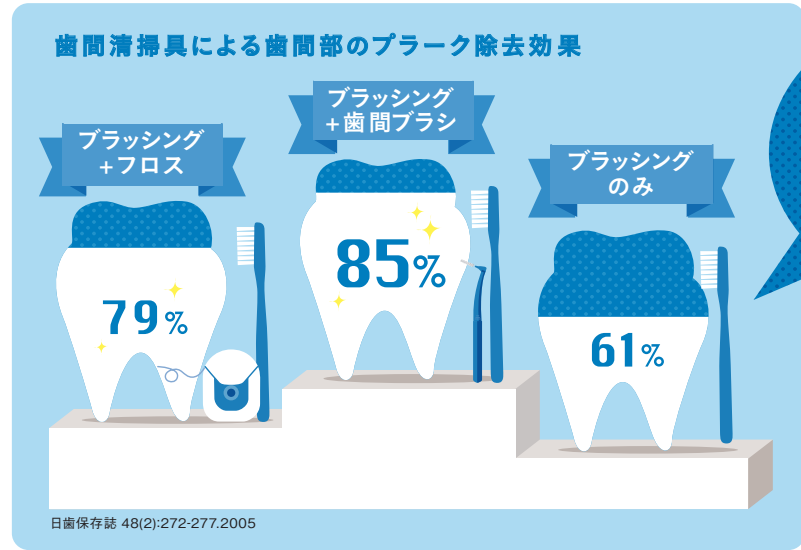
ご存じですか? おいしく食べるために必要な歯の本数

歯の本数が少なくなると、やわらかい食事を選びがちになり、栄養バランスの偏りから血糖コントロールの悪化という負のスパイラルを招く結果に。何でも食べられるようなお口の機能を維持しましょう!



歯周病は歯を失う原因のトップ! 適切なケアで自分の歯をしっかりと守りましょう!

※2 平成17年 8020 推進財団調査



歯周病とは、歯周プラーク中の細菌が炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気のこと。歯ブラシによるブラッシングだけでは限界があるため、歯間清掃具を使って歯間部のプラーク除去を習慣化するようにしましょう。

「サンスターが考える」

「糖尿病とうまつきあいながら
食事をおいしく食べるコツ」

食事のカギは
食物繊維



ちょっとしたコツでカシコク食べる。

SUNSTAR

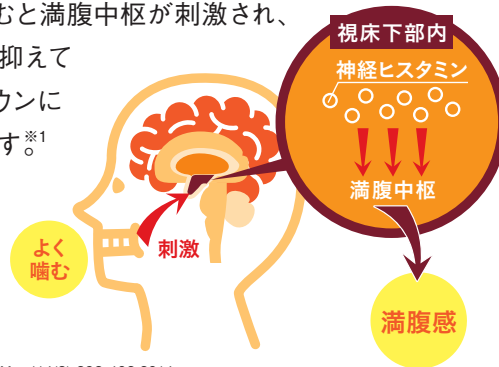
満腹感を得やすく健康効果も高い。 ガマンしない食事のカギは「食物繊維」



食物繊維がよいポイントは2つ!

POINT 1 食物繊維が多いと **噛む回数がUP!**
満腹感を得やすくなります。

しっかり噛むと満腹中枢が刺激され、
食べ過ぎを抑えて
カロリーダウンに
つながります*1



*1 J Acad Nutr Diet. Mar;114(3):393-402.2014

POINT 2 働きも効果も違う、**2つの食物繊維!**

おなかで溶けて広がる
水溶性食物繊維

糖質の吸収をゆるやかにして
食後血糖値の上昇をおだやかに
する効果があります。



腸を刺激して便通を改善する
不溶性食物繊維

便通を改善する以外に、よく噛ま
なければならないため、食べ過
ぎを抑える効果があります。



「玄米・米ぬか」のチカラ

玄米のもつ栄養素の

約**80%**が米ぬかに含まれています!

食物繊維は白米の
約**6倍**^{※2}

噛む回数は白米の
約**2倍**^{※3}

玄米の構造



※2 日本食品標準成分表2015年
こめ【水稲穀粒】玄米・精白米
※3 日本咀嚼学会雑誌 14(2):43-49.2004

米ぬかは血糖値高めの方の
HbA1cを低下させる可能性が。

HbA1c値変化確認試験において血糖値境界型の方を対象に解析を
行ったところ、8週時点で米ぬか摂取群のみHbA1c値が有意に低下し
たことから、米ぬかにはヘモグロビンの糖化を抑える可能性がある
と考えられます。

血糖値が高めの方を対象にしたHbA1c値変化確認試験

