

VII. 血糖上昇抑制作用

糖尿病とは

食事から摂取・吸収されたブドウ糖の血中濃度(血糖値)のコントロールが十分に行われず、血糖値の高い状態が続く病態を言い、その状態が持続すると(ブドウ糖)が尿に排出されるようになる

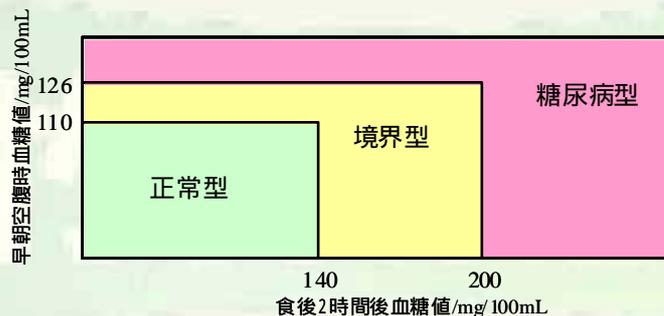
糖類の消化・吸収と糖尿病

- ・ 食事で摂取した糖類(でんぷんや蔗糖)は、唾液や膵液に含まれる酵素(-アミラーゼ)や、小腸から分泌される(スクラーゼやマルターゼ)等の消化酵素によって(ブドウ糖：グルコース)に分解されて吸収される
- ・ 血液中の(ブドウ糖)の濃度(血糖値)は、膵臓から分泌されるホルモン(インスリン)によって調整される
この調整がうまくいかなくなると、糖尿病になる

糖尿病の判断基準

朝起きた時(空腹時)の血糖値と、ブドウ糖を摂った後の血糖値から判断

- ・ 正常：空腹時血糖値が 110mg/100ml 未満で、ブドウ糖負荷試験 2 時間後 140mg/100ml 未満
- ・ 糖尿病：空腹時血糖値が 126mg/100ml 以上で、ブドウ糖負荷試験 2 時間後 200mg/100ml 以上
- ・ 境界型：その中間域 (テキストの数値は誤っていますので、訂正しておきましょう)



糖尿病は、病態によって(インスリン依存型)と(非依存型)の 2 種類に分類される
日本人は(非依存型)が大部分

茶成分による抗糖尿作用

茶カテキンが、糖類の消化酵素、唾液中の(アミラーゼ)や小腸から分泌される(スクラーゼ)の(作用を阻害)
食後の血糖値上昇を抑制

茶カテキンによるブドウ糖の吸収抑制は、糖から生成する脂肪を減少し、(抗肥満作用)を示す

竹林茶屋