

糖尿病に豚肉が良い

日常的に豚肉を摂食している人は2型糖尿病に有効という報告が、海外情報で見つかりました。

2型糖尿病患者の方々への食生活からの改善策として、①タンパク質を十分とる、②炭水化物を控える、③適度な運動 の3原則が薦められています。肥満あるいは体重の増加が気になるそんな人たちへ豚肉こそが良いというのです。さらに糖尿病の予防にも有効とのことから、豚肉需要のきっかけになるかと期待されています。

2型糖尿病とは？

インスリンはつくられているが、インスリンの生産が少なかったり、インスリンの働きが悪かったりする糖尿病のタイプです。生活習慣病との関連でクローズアップされている糖尿病です。日本人では、糖尿病患者の95%、もしくはそれ以上がこのタイプに属し、特に中高年の方のほとんどが2型糖尿病です。

調べてみると、この内容は特殊なことではまるでなくごく一般的にこのようです。そして糖尿病食の切り札として豚肉は大変優秀なメイン食材だったことは知る人ぞ知る事実でした。ニチレイ、キューピーなどの大手の食品メーカーも糖尿病患者向けの各種のレトルトパックをウェブサイトなどを通じて販売されています。



(Pig Progress 16 July 2009 を参考に)

2010年1月 グローバルピッグファーム(株)