

フィリピンの食材で糖尿病対策

世界に急増中の貧困糖尿病。フィリピンでも可能な対策として、食品に含まれる糖質の吸収度を表す数値、グリセミック・インデックス（GI 値）が低い食材の活用が挙げられます。

私は STC 国際クリニック・NPO 日本国際医療奉仕会を設立し、ルソン島、セブ島、レイテ島、ミンダナオ島のバランガイや刑務所など約40カ所で内科と歯科のメディカル・ミッションを行ってきました。その度に、各地で糖尿病に効果が期待できる GI 値の低い食材との出会いと発見があり、料理し、住民の方と試食しました。それらのおすすめ料理を紹介します。

①キャッサバ芋のお好み焼き：キャッサバ芋の粉を水で練って、みじん切りにしたモリンガ、キャベツ、カンコン、ゆでたレンズ豆を混ぜ込み、フライパンに少量の油を敷いて、お好み焼き風に調理します。予算に応じて、卵や豚肉や鳥肉をトッピング。



②モリンガのスープ：モリンガは奇跡の木とも呼ばれ、二酸化炭素を吸収するとともに、鉄分、カルシウム、ビタミン、タンパク質を豊富に含みます。フィリピンの地方では庭先などに植えられ、貧困地区でも入手しやすい

食材です。スープにすることで消化によく、低GIで糖尿病予防に役立ちます。



③焼きバナナ：バナナをオーブントースターやフライパンで焼くことで甘みが増し、オリゴ糖に変化し、食べると腸内の善玉細菌が増えます。便秘や血糖の上昇を予防し、更にシナモンを加えると効果がアップします。

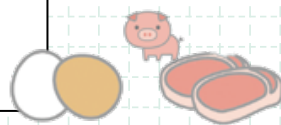


フィリピンで手に入る GI 値が低い食材

炭水化物	GI 値
キャッサバ芋	55
オート麦	55
タロ芋	50
全粒粉パン	50
さつま芋	45



タンパク質	GI 値
豚肉	ほぼ 0
鳥肉	
ティラピア	
クリームドリー（パンガシウス）	
バグス（ミルクフィッシュ）	
卵	



野菜	GI 値
モリンガ	ほぼ 30 以下
キャベツ	
カンコン	
レンズ豆	
オクラ	

果物	GI 値
スイカ	70
マンゴ	60
バナナ	60
ブコジュース	60
グレープフルーツ	50
オレンジ	40
いちご	40
リンゴ	35

④ブコジュース（若いココナツのジュース）：天然の電解質が豊富で、水分補給に最適。砂糖を加えず、自然のまま飲むことで低 GI 値を保ちながら、体に栄養素を補給します。

100を最高とする GI 値は、白米、パン、麺類、菓子、酒類が高いので取りすぎには注意が必要です。GI 値は70以下の食材が理想です。インターネットで食材の GI 値を確認し、食生活に役立ててください。フィリピンで手に入るお勧めの低 GI 値食材の例を表で紹介しますので、調理の参考にしてください。



食後の運動習慣とその方法

フィリピンでは、運動不足が健康問題の一因となっています。暑い気候を理由に日常的な運動を避ける傾向があり、ちょっとした短い距離も歩かず、トライシクルやジブニーを利用します。一部の学校ではダンスや球技が授業で行われていますが、体育の授業や運動会といったイベントが少ないことも子どもの運動習慣の意識欠如の要因になっている可能性があります。

食後60分以内の筋トレは急激な血糖上昇（グルコーススパイクと呼び、糖尿病が増悪する因子と言われています）を予防する効果があります。いつでも、どこでも、簡単にできる筋トレメニューを紹介します。

①スロースクワット：ゆっくりと5～10秒かけてしゃがみ、同じくゆっくり立ち上がる。約5分繰り返す。

②壁押し運動：壁に向かって、全身の力を込めて押し、約7秒キープ。少し休んで繰り返す。

これを約5分行う。

③椅子トレ：椅子に座って、両足を50回上げる。休みを入れながら3セット、計150回行う。

④ダンス、散歩、そうじなど：食べたら、まず動いてから休む習慣をつけることが重要。なお、貧困地区では歯周病や虫歯が蔓延しており、食後の歯みがき習慣指導も急務なので、ドクターマジックの歯ブラシも提供しています。

コミュニティで正しい教育を

貧困→空腹→安い炭水化物（病態は高GI食材→糖尿病になりやすい）に依存する食生活からの脱却は容易ではないので、幼少期からの家庭や学校での教育が大切です。しかし、親が健康と食生活についての知識を持たず、また肥満であれば子どもの糖尿病リスクはかなり高くなります。フィリピンでは定期的に体重測定を行う習慣がありません。バランガイの医療スタッフの人材不足対策が急務課題で、私たちが行うメディカル・ミッションはとても有意義であり、今後も各地で実践する予定です。

フィリピンは楽しいイベントが大好きな国で、私が医師になって趣味ではじめたマジック（日本奇術協会賛助会員：芸名 Dr.Magic）を活用することで、年齢を問わず多くの方々と交流を深めることができました。今後もエンターテインメント型教育を実践していきます。フィリピンでは今のうちに、貧困糖尿病対策を実践することが必要です。我々の活動も、マニラ新空港建設中のブラカン地区を中心に、またオンライン診療などを活用した更なる無料医療支援のスケールアップをめざしていきます。



Vol. 8

糖尿病（第4回）

Diabetes (Part 4)

伊藤実喜

Dr. Miyoshi Ito

医師・医学博士

東京上野マイホームクリニック院長。STC メディカル国際クリニック（マニラ市マラテ）理事。AMIRI 免疫研究所（大阪）理事。Cell Lead International（大阪）専属医師。デ・オカンボ医大（De Ocampo Memorial College）客員教授。1951年福岡県小都市生まれ。福岡大学医学部大学院博士課程修了。レイテ島での医療ボランティアをきっかけに、フィリピン各地の貧困地区や刑務所などで「ドクターマジック」として手品ショーを取り入れた医療奉仕活動を行っている。1993年第60回奇術世界大会（カナダ・バンクーバー）優勝。

所属学会：日本臨床内科医会、日本糖尿病学会（生活指導医）、日本再生医療学会（厚労省再生医療第2種3種取得医）、日本温泉学会（温泉療法専門医）、日本旅行医学会（認定医）、日本性機能学会、日本奇術協会（芸名 Dr. Magic）、NPO 日本フィリピン夢の架け橋代表

ドクターマジック
オフィシャルウェブサイト



STC メディカル国際 クリニック

日本人医師常駐

日本語対応



STC メディカル国際クリニックはフィリピン各地で医療ボランティア&マジックショーを行っています。



診療科目

内科／皮膚科：各種レーザー施術、フィラー、ボトックス施術、IPL（老斑、アザ等除去）施術、リフティング、その他／歯科：審美歯科、矯正、インプラント、ほてつ補綴／鍼灸科／再生医療／健康診断

旅行保険対応



Tel : (02) 8425-5273

STC Medical International Clinic
517 Alonzo St., Malate, Manila

Email : mayakon007@yahoo.co.jp（日本語対応）

日本では東京上野マイホームクリニックと連携しております。Tel : 03-5834-3459

