



糖分・脂肪・タンパク質

ビタミン・ミネラル

## 栄養過多と栄養不足の糖尿病は、 尿とともにミネラルも排泄されています！



糖分・脂肪・タンパク質の摂取が多く、高カロリーな食事は糖尿病の始まりの原因となっています。糖分・コレステロール・中性脂肪、カロリーに気をつけた食事が重要ですが、食事の量を減らすと、ミネラル（亜鉛・マグネシウム・カルシウムなど）、ビタミンが不足してしまいます。糖尿病患者についての栄養調査では、カロリーを気にしすぎて食事の量が少なくなり、ミネラルが不足していることが報告されています。顕著な例では、亜鉛の1日の必要摂取量は12mgですが、糖尿病患者の摂取量は6.6～8.5mgと必要量の43～57%しか摂っておりません。また、鉄・カルシウム・マグネシウムも不足していることが示されました。

糖尿病は血糖値を下げるホルモンであるインシュリンの作用が低下したため、体内に取り入れられた栄養素がうまく利用されずに、血液中に多量のブドウ糖（血糖）が残ってしまい、尿中に糖が排泄される病ですが、同時に亜鉛・クロム・マグネシウムなどのミネラルも多量に排泄されます。これらのミネラル、ビタミンが不足するとインシュリンの働きが悪くなったり、インシュリンの分泌機能が低下し血糖値が高くなります。そして血糖値が高ければ高いほど、亜鉛は尿中へ多量に排泄されます。つまり、糖尿病の方は亜鉛欠乏の状態にあるということです。

このように、糖尿病は、亜鉛をはじめとするミネラルの摂取不足とともに尿中への多量排泄が病状の悪化を招くことに注意しなければなりません。

健康な細胞は、血液中の糖が多くなると、その糖を盛んに取り込もうとします。そのときに細胞が糖を取り込む手伝いをしているのが、膵臓から分泌されるインシュリンです。このインシュリンを作るときに、欠かすことのできないのが亜鉛です。

インシュリンには亜鉛が含まれていて、亜鉛が不足するとインシュリンを作ることができなくなります。亜鉛はインシュリンを作るだけでなく、体内でのインシュリンの働きを持続させる効果があります。

インシュリンが膵臓で合成、貯蔵されるためには亜鉛が必要不可欠！  
糖尿病にならないためには亜鉛の摂取量を十分に確保する必要があり、治療においても症状を悪化させないためには、亜鉛不足にならないことが必要です。

## オットジンクは亜鉛含有量がなんと30mg



[ 主要成分 ]  
1粒中亜鉛30mg含有  
ココナッツ、セルロース

[ 税込価格 ]  
¥ 3,990 (30粒 容器入)  
¥ 4,725 (36粒 容器入)  
¥ 7,560 (60粒 容器入)