



からだステーション

2023年
1月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

糖質制限

糖質制限とは、1999年より京都市右京区の高雄病院で導入されている糖尿病の食事療法です。糖尿病の合併症予防、メタボリックシンドロームや生活習慣病の改善はもとより、ダイエット、美容、健康改善にも大きな効果があり、「糖質制限ダイエット」がブームとなっています。糖質を制限すると体重が減り、脂肪が燃焼しやすくなり、お肌がツルツルになる。なんて聞かされれば、誰でも糖質制限ダイエットをしたくなりますよね。今回はダイエットのお話の前に、血糖値とは何か？糖尿病とは何か？をしっかりと理解し、糖質が身体に及ぼす影響などを考えていきましょう。

血糖値って、何？

ごはん、パン、パスタ、うどん、ラーメン、イモ類などには、デンプンという多糖類が多く含まれています。ケーキやチョコレートなどの甘いお菓子には、砂糖が多く含まれています。「糖質」とは炭水化物から食物繊維を除いたものの総称です。これらの食品に含まれる糖質は体の中に入ると、小腸ですべて「ブドウ糖」に分解され、血管の中に入って全身をめぐるります。血液の中に入ったブドウ糖のことを「血糖」と呼び、血糖の量を測定したものが「血糖値」です。「血糖値が高い」というのは、「血液中のブドウ糖が多い」という意味です。

血糖値が高いとどうなるの？

ごはんやパンなどの糖質を食べると、誰でもいったん血糖値が急上昇します。血糖値

が高い状態が続くと血管が内側から傷つけられたり、活性酸素が発生したりします。そこで、血糖値が上がると膵臓から「インスリン」というホルモンが分泌されます。インスリンは血糖を筋肉細胞に取り込ませてエネルギー源として利用し、余った分はグリコーゲンとして蓄えます。と、ここまででは正常です。しかし、糖質たっぷりの食品を摂り続けると、そのたびに膵臓が大量のインスリンを出さなければいけなくなり、膵臓が疲弊してインスリン分泌不足になってしまいます。インスリンの分泌が不足してもさらに糖質を食べ続ければ、血液中のブドウ糖の数値（血糖値）が上がり、糖尿病になってしまうのです。

糖尿病って、どんな病気？

糖尿病とはインスリンの分泌不足により、慢性的に血糖値が高くなる状態であることは分かりましたね。ではその症状はどんなものでしょうか？糖尿病を一言でいうと、「血管ポロポロ病」と言えます。

す。全身の血管がポロポロになっていくと、徐々に目が見えなくなり、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなり、足が腐って切断することになり、免疫が下がって様々な感染症にかかりやすくなります。糖尿病そのものよりも、その合併症が怖いのです。これを聞いただけでも「糖尿病は恐ろしい病気だ！」ということが分かりますよね。

食後高血糖

食後高血糖とはその名の通り、食事の後の血糖値が高いことを言います。私たちは食事で様々な食品を食べますが、食後高血糖を招く栄養素はひとつしかありません。それは「糖質」です。ハイカロリーなステーキや焼き肉をいくら食べても、血糖値は上がらないのです。

糖質0の食品

ほとんど糖質を含まないか、ごく少量含む食品は肉類、魚介類、チーズ、卵、葉物野菜、大豆、ナッツ類、こんにゃく、

海藻、キノコ、塩、しょうゆ、味噌、マヨネーズ、水、コーヒーなどです。これを見ると「意外に糖質0の食品って多いんだな！」って思いますよね。もちろん糖質0のビールも大丈夫ですよ！

糖質が少し含まれる食品

次に糖質が少しだけ含まれている食品はヨーグルト、牛乳、砂糖が添加された練り物、大根やゴボウなどの根菜類、酢、みりんなどです。根菜類にはデンプンが含まれていますが、大根やゴボウは比較的糖質は少ない食品です。

糖質が多く含まれる食品

同じ根菜類でもジャガイモやさつまいろ、カボチャやニンニクなどのように、茹でるとホクホクするような野菜にはデンプンが多く含まれています。そして前述したようにごはんやパン、パスタやうどんのような、いわゆる主食に糖質は多く含ま



れます。糖質制限の権威である、練馬光が丘病院の夏井睦医師は「主食を摂る必要はない！」と断言しています。

主食という概念

主食という概念は日本を含むアジアとアフリカに伝わる文化で、欧米にはありません。アメリカでは肥満が社会問題になっていきますが、主食という概念のないアメリカでなぜ肥満が多いのでしょうか？それは、アメリカ人はハンバーガーやポテトフライ、ホットドックやバターライスが大好きだからです。肥満はカロリーの過剰摂取より、糖質の過剰摂取が原因だったのですね。

糖質を摂らなくても大丈夫？

「脳のエネルギーはブドウ糖のみであり、糖質の摂取をやめると脳は正常に機能しなくなる」と言われますが、糖質を摂らなくても大丈夫なのでしょうか？「この説を多くの医師や栄養士が信じているが、これは全く非科学的な俗説である。糖質摂取ゼロでも血糖

値が維持できる理由は、肝臓での糖新生により、ブドウ糖は肝臓から常に必要量が供給されているからだ」と夏井医師。ブドウ糖が常に肝臓から供給されているのなら、糖質を摂らなくても大丈夫、というのも納得できますね。

糖質制限ダイエット

それでは最後にダイエットのお話に入りましょう。本来は糖質をすべて制限するのが理想ですが、そんなことをしたら楽しみがなくなるし、長続きしません。まずは夜だけ主食である炭水化物を抜いてみましょう。朝と昼はしっかりとごはんやパンなどの主食を食べて、夜は主食の炭水化物を食べないのです。そして間食はせず、普段の食事でも極力糖質を摂らないように心がけてください。でもたまにはケーキもいいですよ。食べないだけの無理なダイエットは、決して身体にも脳にも良くありません。完全に糖質を制限するのではなく、できるだけ糖質を摂らないことを頭に置き、夜だけは絶対に炭水

化物を摂らない、と決めるのです。これなら出来そうな気がしませんか？さらにダイエットには有酸素運動が欠かせませんから、毎日30分のウォーキングを同時に行いましょう。運動を開始すると先ずグリコーゲンがエネルギー源として働き、グリコーゲンを使い果たすと次に脂肪をエネルギーとします。脂肪をエネルギーとして使い始めるまでの時間は約30分です。しかし糖質制限をしていると筋肉内に蓄えられたグリコーゲンが少ないため、運動してすぐにグリコーゲンを使い果たし、脂肪をエネルギーとして使います。だから糖質制限をしていると、脂肪が燃焼しやすいという訳です。いかがでしたか？あなたも糖質制限を試みたいかがたがでしょうか？

参考文献 日本糖質制限医療推進協会HP /ウイキペディア

ひとくち医学用語

糖新生

飢餓状態に陥った動物が、グルカゴンの分泌をシグナルとして、ピルビン酸や乳酸などの糖質以外の物質から、グルコースを生産する手段・経路のこと。ヒトは肝臓からブドウ糖が供給される。