



糖質制限のススメ ～ホントは怖い糖質!?!～

医療法人社団 有晃会 理事長 船本 全信



昨今は健康ブームで色々な情報を眼にしますが、皆さんも食事について普段から配慮していると思います。でも、巷に溢れる美味しそうな誘惑についつい負けてしまうことも多いのではないのでしょうか？今回お話ししたいのは、これまでの常識を覆す「糖質制限ダイエット」です。インターネットで、「Sugar Stacks (<http://www.sugarstacks.com/>)」という海外サイトをご覧ください。普段何気なく口にしている食べ物に、どの程度砂糖が含まれているかを視覚的に訴えたサイトでかなりインパクトがある内容です。例えば以下の食物に含まれる糖質を角砂糖に換算すると、食パン（6枚切）1枚には「9個」・ご飯1杯には「17個」・素うどん1杯には「17個」・ネーブルオレンジやリンゴ1個には「5.5個」・バナナ1本には「4.5個」（ちなみに角砂糖1個は砂糖3.3g）が含まれており、それだけの角砂糖をバリバリ食べているのと同じです。炭水化物や果物は砂糖のように甘くないため、「多少食べても大丈夫だろう。」思い込んでしまうのでしょうか。更に海外では、こんな報告がされました。4件の論文を対象に、白米摂取量と2型糖尿病との関連を解析したところ、白米を多く摂る人は少ない人に比べてアジア人で1.55倍、欧米人で1.12倍糖尿病になりやすく、白米を1日1杯更に多く摂ると1.11倍糖尿病になりやすい結果が得られたそうです。つまり、白米消費量と糖尿病リスクの有意な増加との関連が示されたのです。（Hu EA et al. White rice consumption and risk of type 2 diabetes: meta-analysis and systematic review. BMJ 2012;344:e1454.）

人類発祥以来、糖質を好きなだけ食べられるようになったのはつい100年ほど前で（19世紀末に甜菜がヨーロッパで栽培され、砂糖は安価で日常的に口に入るようになった）、炭水化物や脂質・タンパク質を豊富に含む穀類（稲・小麦・大麦など）が安定して入手できるようになってまだ5000年程です。類人猿からヒト属が分かれて600万年、ホモ・サピエンスが登場したのが20万年前ですから、人類史の殆どを通じてヒトは穀物も炭水化物を食べていないか食べてもごく少量だったのです。つまり、エネルギー源として糖質をさほど必要としてこなかった生物であると考えます。となれば、私たちの消化管も消化器付属器官にしても炭水化物を想定せずに構築されたものであり、炭水化物の消化は後天的に無理矢理付け加わった能力と考えられます。実際、ヒトの身体には様々なホルモンがあって身体の恒常性を保っていますが、血糖を「上げる」ホルモンは多数存在するにも拘らず、血糖を「下げる」ホルモンは唯一「インスリン」だけなのです。これはヒトが、「飢餓・準飢餓状態」に耐え抜いて種を維持・繁栄させてきた事実と合致します。糖質摂取では血糖が著明に上昇するため、膵臓から分泌されたインスリンが血糖を筋肉・肝臓・脳・脂肪細胞に吸収させます。食後30分にしっかり運動すれば筋肉で消費されていくのですが、実際多くは脂肪細胞に吸収され脂肪となって蓄積し、知らないうちに「太っている」のです（涙）。人間の細胞には脂肪酸代謝とアミノ酸代謝・糖代謝系路が存在し、これらは密接に関連しており脂肪からでも、蛋白質（アミノ酸）からでも、糖質（炭水化物）からでも、必要なものを相互に自由に作り出せるのです。ですから、わざわざ糖質（炭水化物）を摂らなくても脂肪や蛋白質から作りだしてくれるのです。極端な話ですが、炭水化物を摂らず脂肪や蛋白質をたっぷり摂っても血糖は上がりず、糖尿病コントロールは良くなります。このようにかंगाえると、「人間の三大栄養素は糖質（炭水化物）・タンパク質・脂質である」とされる栄養学の基本中の基本も少し危うさがあります。「糖質＝炭水化物」と言ってしまうのもいいのですが、厳密にいうと「炭水化物＝糖質＋食物繊維」であり、「果物やビールは炭水化物じゃないので大丈夫！」と誤解しないように敢えて「糖質」と表現します。糖質を多く含む食物は、白米・パン・マカロニやスパゲッティ等のパスタ類・お好み焼きやたこ焼きといった「粉もん」・でんぷんを多く含むカボチャやイモ類・果物全般・お菓子やスイーツ・発酵酒（ビール・ワイン・日本酒）です。これらを如何に抑えた食事をするかが大切です。

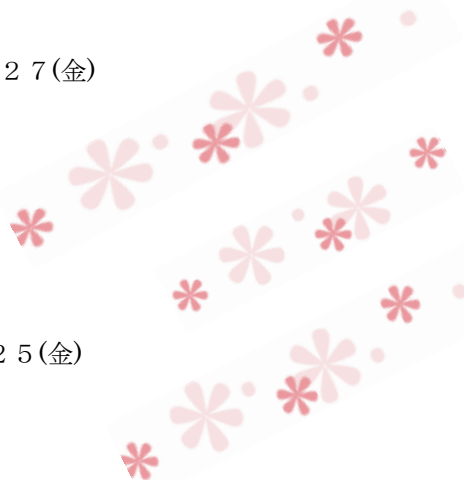
では、「何を食えばいいの？」と言う疑問ですが、簡単に言うと野菜・魚介類全般・肉全般（鳥・ぶた・牛）・チーズ・ヨーグルト（無糖）をうまく調理して食えばいいのです（当院蔵書 糖尿病のための「糖質オフ」ごちそうごはん 参照）。小腹が空いたときには、チーズやソーセージ・ピーナツ・アーモンド等をつまめばOKです。この糖質制限食について、2008年に米国糖尿病学会（ADA）で「体重減少に有効である」と認めています。「医療費」増加が叫ばれる中、少しでも病気を減らし薬を減らすため、また肥満による「衣料費」増加を防ぐためトライしてみても如何でしょうか？最後に注意ですが、「糖尿病」「膵臓や腎臓の悪い方」はまず私に相談してからにしてください。くれぐれもこっそり実行して皆をビックリさせてやろうとは思わないで下さい。危険です。

4月の予定

エコー検査	井上 Dr.	7(土) ・ 28(土)
	杉山 Dr.	13(金) ・ 20(金) ・ 27(金)
専門外来(血液・消化器)	谷口 Dr.	11(水) ・ 25(水)
専門外来(神経)	藤本 Dr.	7(土) ・ 21(土)
食事相談	宮本管理栄養士	16(月) ・ 23(月)

5月の予定

エコー検査	井上 Dr.	12(土) ・ 19(土)
	杉山 Dr.	11(金) ・ 18(金) ・ 25(金)
専門外来(血液・消化器)	谷口 Dr.	9(水) ・ 23(水)
専門外来(神経)	藤本 Dr.	19(土)
食事相談	宮本管理栄養士	14(月) ・ 28(月)



～ 居宅介護支援ふくろうからのお知らせです ～

平成24年度介護保険法が改正されます。介護保険法は平成12年4月1日より実施されました。介護保険制度は基本的に3年ごとに5年を1期として改正されることになっており、24年度が改正の年となっています。現在、介護サービスを利用されている方は4月から利用料金に変更になります。

今回の改正の柱は「**地域包括ケアシステムの構築**」

具体的には次の3点が挙げられます。

- ①「高齢者向け住宅」の整備
 - ②医療が必要な人が在宅での生活ができるよう、医療サービスの充実
 - ③重い介護が必要な人も、24時間安心して暮らせるような24時間医療・介護サービスの整備
- 言い換えれば地域完結型介護（住まいとケアが分離）と内部完結型介護（住まいとケアがパッケージ）に分けられます。どちらが良いかではなく自分の生活スタイルを自分で選ぶことが大切であり、選択肢の拡大という事が言えると思います。

制度改正直後は利用者、事業者ともに戸惑いが見られますが、地域の身近な相談窓口として「ふくろう」を24年度もよろしくお願いいたします。

☆保険証提示のお願い☆

保険証が変更（負担割合変更も）になった場合は、変更後最初の受診時には、月の変わり目に関係なく必ずご提示下さい。また、月1回の保険証提示にもご協力下さい。宜しくお願い致します。

マルチビタミン サプリメント

毎日の食事では不足しがちなビタミンやミネラルなどの栄養素の補給にいかがですか。マルチビタミン サプリメントの取り扱いを行っております。ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

