



## 糖質制限のススメ ～実践編～

医療法人社団 有晃会 理事長 船本 全信



前回のふくろうだよりの反響が大きかったので、今回もう少しお話してみたいと思います。

「カーボ・カウンティング」と言う言葉をご存知でしょうか？これは、食後の血糖値を上げるのが主に食物中の炭水化物であり、アメリカやヨーロッパなどで行われている、糖尿病患者の食事を「総カロリー」ではなく「炭水化物の総量」で管理する方法です。タンパク質や脂質は、食後2時間の血糖値にほとんど影響を与えません。一般的に2型糖尿病患者の場合、炭水化物 1g を摂取すると血糖値は最大 3mg/dl 上がると言われています(バーンスタイン著『糖尿病の解決』より)。たとえば、茶碗1杯のご飯(150g)には約 60g の炭水化物が含まれていますから、計算上ですが食前 100mg/dl だった血糖値は 300mg/dl 近くまでいってしまいます。もちろん、どれだけの炭水化物が、どれだけ血糖値を上げるかは個人差があり、体調や食べ合わせによっても変わります。しかし、炭水化物が血糖値を急激に上げるという事実は、全ての糖尿病患者に例外なく当てはまります。従来、糖尿病患者の食事療法は「総カロリーの制限」だけが言われて来ました。しかし、同じ 600kcal の食事でも、ステーキとサラダだけなら食後の血糖値はほとんど上がりませんが、ラーメンとライスだったりしたら、血糖値は急激に上昇します。でも食後 30 分たつて 10 分ウォーキングなどの軽い運動をすると血糖値は大分下がります。運動による筋肉のブドウ糖の取り込みにはインスリンを必要としないので、炭水化物の制限と適度な運動を組み合わせると糖尿病のコントロールがぐっと良くなるのです。

この様に、糖質制限食は糖尿病のコントロール改善に非常に有効な方法なのですが、実はダイエットにも相当な効果があります。日本テレビ系列のバラエティ番組『スター★ドラフト会議』で、身長 170cm、体重 86kg から1年かけて 35kg の減量に成功したモデル志望の 27 歳の女性を取り上げられていました。その減量方法が「1日40分ダンスを踊ることと、夕食の炭水化物を抜くこと」でモデルのような手足でありながらバストは G カップをキープしているという驚くべき事実です。(インターネットで以下のサイトをご覧ください。[http://v.youtu.com/v\\_show/id\\_XNDA0NzE0MTg4.html](http://v.youtu.com/v_show/id_XNDA0NzE0MTg4.html)) 1日40分の汗だくのダンスは実際難しいですが、約 5.5Km のランニングに相当するそれだけのダンスをしても約 300Kcal 程度のカロリー消費なのです。小腹が空いて、おにぎり 1 個(200Kcal)、6 枚切り食パン 1 枚(160Kcal)、クロワッサン 1 個(180Kcal)、中華麺 1 玉(340Kcal)、フライドポテト 10 本(200Kcal)、サツマイモ(中) 1 本(270Kcal)など食べればあっという間に消費カロリーを凌駕してしまいます。つまり、運動そのものよりも「夕食の炭水化物を抜くこと」が実は重要であったと思われれます。

糖質制限食について始める前から無理だと思いませんか？

糖質制限食には ①スーパー糖質制限食(1日の3食から全て主食を抜く) ②スタンダード糖質制限食(朝食・夕食のみ主食を抜く) ③プチ糖質制限食(夕食だけ主食を抜く。私自身、モデル志望ではありませんが実施しています)の 3 パターンがあって、自分の目標とするレベルに合わせて取り組めばいいのです。主食も出来るだけ玄米や全粒粉のパンなど未精製の穀物を取り、果物やジュースは摂らず牛乳 100ml またはヨーグルト 100g 以下に抑えましょう。オリーブオイルや青魚に含まれる油は積極的にとり、植物油(リノール酸)は減らしましょう。マヨネーズも糖質の混ざっていないものなら食べても良く、マーガリンは避け、バターを調理には使います。お酒は醸造酒(ビール・日本酒・ワイン等)を控え、蒸留酒(焼酎・ウイスキー・ブランデー・バーボン等)なら飲んでも良いです。最近「糖類」ゼロの発泡酒が販売されていますが、あれは飲まないで下さい。飲むのなら「糖質」ゼロ(キリン『濃い味』、アサヒ『スタイルフリー』など)の発泡酒をお飲みください。間食にはチーズ・ハム・ウィンナー・スルメ・オイルサーدين・ナッツ類(袋表示で糖質摂取量 5g 以内を 1 日 2 回程度)をお食べください。スポーツドリンクや炭酸飲料も相当糖質が入っていますので極力摂取は控えてください。皆さんが気になっている「果物」についてですが、目安として 1 日に食べられるのは以下《 》内のうちどれか 1 種類と考えてください(2 種類以上食べたければ、目安量を半分ずつに)。《イチゴ(中)9 個・ミカン(中)1 個・キウイ 1 個・バナナ(中)1/2 本・モモ(中)1/2 個・ブドウ(中)10 粒・リンゴ(中)1/4 個・グレープフルーツやいよかんは 1/2 個》

糖質制限食を始めた方が、時々「空腹感が強い」と言われますが、それは主食を抜いて絶対カロリー数が減少してしまったからだだと思います。その場合は間食(補食)としてのチーズやナッツを食べるか、糖質の少ないおかず(納豆・冷奴含む)をもう 1~2 品追加で食べれば良いです。

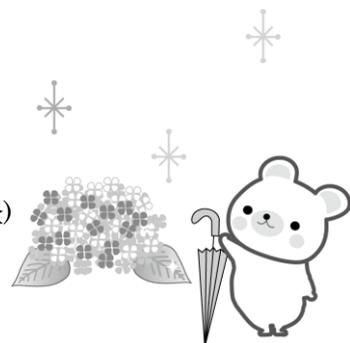
最後に注意ですが、「糖尿病の方」「膵臓や腎臓の悪い方」はまず私に相談してからにしてください。くれぐれもこっそり実行して皆をビックリさせてやろうとは思わないで下さい。危険です。

## 6月の予定

エコー検査	井上 Dr.	23(土)・30(土)
	杉山 Dr.	1(金)・8(金)・15(金)・22(金)・29(金)
専門外来(神経)	藤本 Dr.	2(土)・16(土)・30(土)
食事相談	宮本管理栄養士	11(月)・25(月)

## 7月の予定

エコー検査	井上 Dr.	7(土) 午前中のみ・21(土)
	杉山 Dr.	6(金)・13(金)・20(金)・27(金)
専門外来(神経)	藤本 Dr.	7(土)・21(土)
食事相談	宮本管理栄養士	9(月)・23(月)



### ～梅雨～

梅雨は、中国から「梅雨（ばいう）」として伝わり、江戸時代の頃より「つゆ」と呼ばれるようになったそうです。中国では、「霪（かび）の生えやすい時期の雨」という意味で元々、「霪雨（ばいう）」と呼ばれていましたが、語感が悪いので、同じ「ばい」で季節に合った「梅」の字を使い「梅雨」となったという説と、「梅の熟す時期の雨」という意味で、「梅雨」と呼ばれるようになったという説があります。（語源由来辞典より）

### ～梅雨時の住まい～

雨続きのこの季節、家の中も湿度が高くてジメジメ。そうなる心配になってくるのが「カビ」です。カビの発生しやすい場所は、浴室・台所・リビング・家電などたくさんあります。そのままカビを放っておくとダニを発生させてアレルギーや喘息を招くこともある怖い存在です。

カビは、「湿度（70%以上）」・埃や人の垢などの「汚れ」・「気温（25度以上）」の条件が整うと増殖します。特に梅雨前後はエアコン（クーラー）を稼働しはじめる時期なので、吹き出す風がカビ臭い場合は要注意です。カビは孢子を空気中に撒き散らすのでエアコン内部が汚れているとカビが発生し、そこから吹き出す風を吸い込むとアレルギーやアトピー等の病気の原因にもなります。こまめに掃除して換気を行い温度と湿度の調節をすることが一番のカビ対策です。天気の良い日は窓を開け空気の通り道を作って、湿気をこもらせないようにすることが大切です。

### 禁煙外来

“そろそろタバコをやめたい”  
と思っておられる方、当院では  
禁煙外来も行っております。  
お気軽にご相談下さい。



### 忘れ物にご注意



傘・鍵等の落とし物や忘れ物が多数ございます。  
受付にて2週間お預かり致しますが、  
お申し付けのない場合は、誠に勝手ながら処分  
させていただきます。  
何卒ご了承ください。