



管理栄養士 湯口 誉志恵

糖質制限食(ローカーボダイエット)

体重減少76%、糖尿病改善40%

糖質制限食は米飯・パンなどを食べず、主に魚や肉、卵、大豆製品、葉野菜などをしっかり摂取する食事療法です。21例に試み、体重減少や糖尿病などの改善を認めました。



糖質制限食とは主食のご飯、パン、めん類を摂らないで、副食の魚貝、肉、大豆製品、卵、野菜、果物はカロリーに関係なく摂ります。

小学時代から三大栄養素は炭水化物、蛋白質、脂質と教えられました。蛋白質には9種類の必須アミノ酸があり、体内では作れず外部の栄養分から摂らなくてはならないのです。また、脂肪の脂肪酸はリノール酸とαリノレン酸が必須脂肪酸です。しかし、炭水化物の分解産物であるブドウ糖は必須栄養素に含まれません。なぜなら、ブドウ糖はアミノ酸から※糖新生として肝臓で合成されるからです。必ずしも、炭水化物は摂らなくても好いのです。ですから、運動量の少ない方や高齢者で三度三度摂って行くと肥満や糖尿病その他の疾患になるリスクが高まるのです。 ※糖新生・・・血中の糖がなくなってきた時に、肝臓でブドウ糖を合成する

炭水化物(≡糖質)を摂取すると血中ブドウ糖が上昇し、唯一インスリンによって細胞に取り込まれて始めて、血中の血糖値が下がります。逆に、血中ブドウ糖が下り過ぎると数種類のホルモンによって血糖値を上げ常に一定に保とうとします。

運動などで消費する以上に炭水化物を摂取すると、血糖値を一定にするために血中の

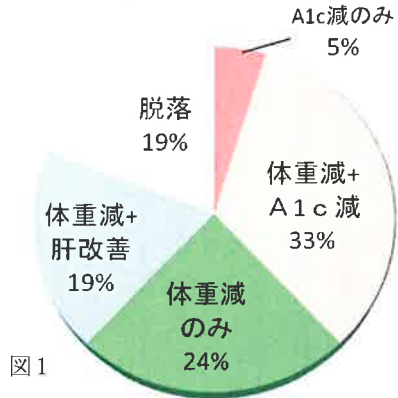


図1

ブドウ糖を骨格筋や肝臓そして脂肪細胞に取り込みます。肥満とは脂肪細胞の肥大を

さしますが、巨大化した脂肪細胞からは本来の働きとは逆の悪玉ホルモンが始めインスリンの感受性を弱らせてインスリン抵抗性となります。そのため、さらに次々と炭水化物が入ってくると増々イン

スリンの過剰分泌が強いられるのです。そしてインスリンはエネルギーを中性脂肪として細胞へ蓄積を始めて悪循環になります。

※中性脂肪・・・食べ過ぎた炭水化物などのエネルギーを蓄積するために熱量の高い脂肪(9kcal/g)に合成されたもの(図2)

現在の標準食は、炭水化物が全カロリーの60%であり、

糖質：脂質：蛋白質の比は3：1：1です。この割合の不

合理性を示すものとして、ヒトの体の成分は水66%、蛋白質16%、脂質13%、無機質4%、そして糖質はたった1%であることです。若い人でエネルギーを使う人はよいのですが、高齢者やデスクワークの方は余分なエネルギーとして蓄積されるだけになります。

現代、この60%の炭水化物が過剰であるということであり、この標準に無理があるのです。

私たちが行った糖質制限食では糖質：脂質：蛋白質の割合を1：6：3にするものです。当院において糖質制限食を昨年末から21例に行いました。その対象は肥満12例、糖尿病10例、肝障害6例です。

年齢は中年以上で平均69歳、男女比10：11です。

結果は体重改善が21例中16例(76%)と最も高い成果でした。糖尿病の軽快は8例(40%)、肝機能改善は5例(23%)でした(図1)。このように、2〜3か月で改善することは当事者と共に私たちも驚きました。

主食を抜くと、どんなものを食べていいのか戸惑う方が多いので、献立例を作成しました。

主食なしの献立例

〈朝食〉納豆に茹で卵・トマト・キャベツのサラダ

ダ、キノコなど具沢山の味噌汁

〈昼食〉揚げ茄子、すき焼き風煮物、茶碗むし、

〈夕食〉がんとどきの煮物、刺身、肉巻などです。

〈追加〉大根おろしとかオリーブオイルを同時に摂取する。

〈間食〉アーモンド・落花生などのナッツ類、果物など。

