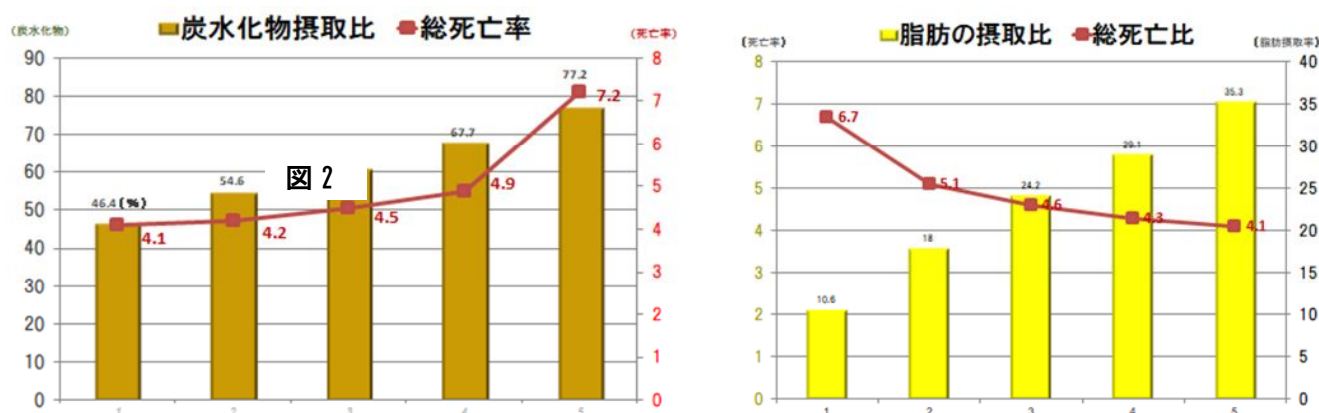


## 糖質制限食と糖尿病

“炭水化物(≒糖質)摂取は、死亡リスクを上昇し、逆に脂質摂取の増加で低下する”という論文が権威ある医学雑誌「ランセット」2017年に発表されました。

5大陸18ヶ国の成人13万5千人例を7.4年間の調査した結果です。炭水化物の総カロリー比を5段階に分けて算定した。炭水化物摂取が77.2%と最も高い群の死亡率(赤線)は7.2%と高く、低い群は4.1%と低くなるなどを示した(図左)。逆に、脂肪摂取の高い群は死亡



率(赤線)4.1%と低く、低脂肪群は高い死亡率を示した(図右)。つまり、左側の棒グラフの糖質を多く摂って、脂肪が低い食事ほど死亡率が高いという事です。従来の健康常識を完全に否定する結果なのです。従来の、脂肪を悪者扱いした考えとはまるっきり反対なのです。

今、糖尿病は爆発的な広がりを見せ、糖尿病予備群を含む数は2,050万人で国民6人に一人の割です。高齢者の3分の2に相当し、そのリスクは、アルツハイマー病が4.6倍、ガンは3.2倍、骨粗鬆症は2倍です。認知症のリスクが、これまでは「脳卒中」に因るものと云われていましたが、実は「糖尿病」だったのです。特に、食後血糖が高い「**血糖値スパイク**」ではインスリンも大量に分泌し、インスリン分解酵素が不足して、アミロイドβが分解されなくて認知症が発生します。ですから、アルツハイマー病の一番最初の引き金は「**血糖値スパイク**」であるから、それこそが予防対策の鍵なのです(阪大、森下竜一)。