

## 糖質制限について

最近、糖質制限食がブームで、テレビや書籍で、頻繁に見かけます。緩めの糖質制限食から、できる限り炭水化物、糖質を摂らない厳密なものまで、いろいろあります。極端なものだと、一日糖質 50 グラム以下ならば、ステーキ、バターなど、食べただけ食べても痩せるというものもあります。その分かりやすさと、肉などは、いくら食べてもいいという実践しやすさが受けて、マスコミなどでも多く取り上げられています。

しかし日本糖尿病学会では、「極端な糖質制限は、健康被害をもたらす危険がある」との見解を示しています。総エネルギーのうち、50 - 60%程度の糖質（少なくとも一日 150 グラム以上）摂取を推奨しています。茶碗 1 杯のご飯が大体、糖質 50 グラムですから、つまり、普通に一日三食、ご飯もしっかり食べましょうという事です。

しかし、これだけ低糖質ダイエットが流行っているのは、やはり、効果を実感している人が多いからではないでしょうか。ならば、毎食、白米を抜いた食事がいいのでしょうか。動物実験レベルで、低炭水化物の食事が、血液中の血管内皮前駆細胞の機能を減少させた、という報告があります。この結果は、低炭水化物食が、血管の修復・強化機能を低下させてしまうことを示唆しています。また、低糖質ダイエットでは、食事中的ブドウ糖の代わりに、貯蔵されていた筋肉中のグリコーゲンが減少するので、体重の減量は、グリコーゲンが蓄えていた「水分」が、単に減少するだけであり、その結果、筋肉量そのものが減少してしまうリスクがあると、栄養士の先生方が指摘しています。

一方、これらと逆の説として、炭水化物の摂取量が多いほど死亡リスクが高まり、脂質の摂取量が多いほど、死亡率が低下したという大規模な疫学的報告もあります。

糖質制限食に関しては、長期的データも乏しいため、結論を出すのは難しい段階です。しかし、食事そのものに関しては、糖質制限食とは論点がずれるかもしれませんが、言えることは、いくつかあると思います。

まず、食事内容のバランスは、とても大事だということです。あまりに極端な食事は、体に支障をきたす可能性があると思います。ここ数十年レベルでさえ、食生活は劇的な変化を遂げています。過度な糖質制限のような、あまりに急激な食事変化を行う事は、何千年何万年レベルで、DNA 構造が変化している人間の身体にとって、負担が大きいかも知れません。炭水化物、糖質をカットするだけで実践できる糖質制限食は、複雑なカロリー計算がいらず、簡単です。しかし生命を維持するための栄養経路は、とても複雑かつ相互的に作用して、成り立っているのです。極端な糖質制限によって、思わぬ作用が働くとも限りません。もちろん、過度な炭水化物摂取は、間違いなく肥満の原因になるので、まずは自分に合った、大体の 1 日糖質制限量を設定してみることが大事だと思います。できれば更に、自分がよく食べる食品の糖質量を把握しておくことと便利です。（面倒ですが、自分の食生活を見直す意味でも大事かと）

次に、いつでもすぐ食べられて、保存が利き、かつ美味しいといった、都合の良い食べ物は、極めて不自然であり、食べるのを控えるべきだということです。例えばカップ麺、缶詰、菓子パン、ジュースなどには糖質、添加物が山盛りです。

高価になってしまうのが難点ですが、なるべく自然な形に近い食べ物を取り入れられるといいですね。