

健康一口豆だより

2012年4月号

関心高まる糖質制限食

炭水化物の主成分「糖質」の摂取を極力減らし肥満や糖尿病の予防に生かそうとする食事療法の関心が高まっている。メニューづくりが面倒なカロリー制限に比べると、継続しやすい。ただ、長期間続けたとき健康にどのような影響があるのかわかっていない点もあり、専門家の間では是非を巡る議論が起きている。

医師や栄養管理士らで組織する日本病態栄養学会が今月、京都市で開催した会議で「糖尿病治療に低炭水化物食は 是か？非か？」と題する検討が開かれた。高雄病院（京都市）の江部康二理事長が賛成側、高輪メディカルクリニック（東京・港）の久保明院長が反対側の代表として登壇。700人の会場に約1200人が詰めかけ、外に臨時席を設けるなど注目を集めた。

急速に認識深まる

「学会で取り上げられ、急速に認識が深まってきたと実感する」。糖質制限食を積極的に導入してきた江部理事長は、状況の変化に驚く。以前は限定的な食事療法のような扱いを受けてきたが、ここ1年で効果を認める専門家が増えてきたという。

糖質制限は簡単にいえば、主食となるご飯やパン、麺類を抜いておかずばかりを食べる方法だ。糖尿病患者だった米国のリチャード・バーンスタイン医師が1972年ごろに始めた食事法が起源といわれる。最も厳しい場合、1日に取る糖質の量を20g以下にするのが目安だ。おにぎり1個分の糖質は40g。血糖値を高める糖質がごくわずかなので、食後の血糖値上昇を抑えられる。

江部理事長自身、2002年に糖尿病になって糖質制限食を取り入れ、血糖値を健康時の水準に戻した。焼酎やウイスキーなどの蒸留酒なら糖質を含まない。カロリー制限では禁じられている晩酌が楽しめる。体重は半年で66kgから55kgに落ち、そのまま維持している。糖質制限は、食べてはいけないものを決めるだけで済む。一方、カロリー制限では「食品交換表」をもとに食材のカロリーを計算してメニューを決める。手間がかか

り、自宅では長期間継続するのが難しい。
かつてはダイエット法の一つぐらいに受け止められていたが、イスラエルのグループが08年に発表した調査をきっかけに、有効性が広く認められた。この調査は、糖質制限とカロリー制限のグループの体重変化を比較した。322人を2年間追跡し、糖質制限の方がカロリー制限より体重を減らす効果が高かった。

不明なことも多く

ただ、糖質を減らす分、たんぱく質や脂質の割合が増える。カロリー制限の場合、この3大栄養素の比率は「糖質60%、脂質20%、たんぱく質20%」。糖質制限では、「糖質12%、脂質56%、たんぱく質32%」に変わる。

日本病態栄養学会の討論では、この栄養比率が長期的に健康にどのような影響を与えるのかが焦点になった。久保院長は「大腸がんのリスクを高める恐れや、アルツハイマー病など、不明なことが多い」と指摘。江部理事長は、入院した約600人の患者の協力を得て「データの蓄積は2年だが、大腸がんの発生率の変化はなかった」などと解説した。

カロリー制限でも健康への影響を長期間追跡した調査はなく、今回の1時間の討議で双方が客観的データを元に議論を深められなかった。腎不全でたんぱく質の摂取を制限される人には勧められない点、やせた人や高齢者では体重が減りすぎる例がみられることなども示された。この討論の司会を務めた門脇孝・東京大学教授は「一律ではなく患者の状況に合わせて考える必要があるだろう」と強調した。

また、カロリー制限のない糖質制限は、おかずばかりなので満腹になっても、結果としてカロリー摂取量が少なくなっている可能性がある。さらに、本来エネルギー源となるケトン体が尿中に増え、排出される。その影響についても詳しい調査はなく、専門医の中でも良しあしを判断しにくい状況だ。

北里研究所病院の山田悟・糖尿病センター長は「科学的な判断に使える比較調査をもっと増やす必要がある」とし、当面「糖質制限とカロリー制限のよいところを認め、使い分ければよいのではないか」と話している。

『日本経済新聞』 2012年3月より抜粋

(医) 創建会企画部