

# 生活習慣病予防と 改善のための早期対策

一般社団法人 日本ダイエットスペシャリスト協会理事長・医学博士 永田 孝行

## ダイエットにありがちな勘違い！

私たちの身体は口から入った食物で構成されているといっても過言ではありません！

それゆえに食べ物や飲み物の選択が非常に大切になります。個々に必要な栄養素が不足してしまうと体調を崩しやすくなり、過剰な栄養摂取によって太りやすくなってしまい、不適切なバランスによる食生活を続けると病気になるリスクが上昇してしまいます。

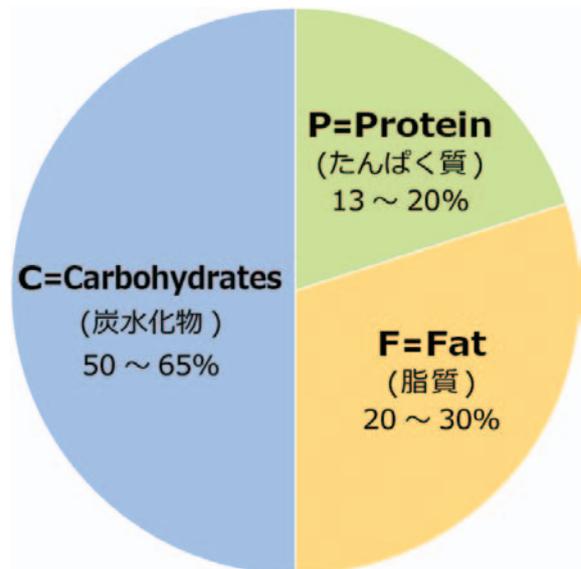
身体は食物の栄養を吸収しながら、毎日の活動で弱った細胞を修復して筋肉や骨を補充したり、血液やホルモンなどの補充もしています。このようなシステムを同化作用と言い、摂取カロリーによる体重の増量も含まれます。

また、吸収した栄養素から体熱を産生して体温を調整したり、発汗や呼吸に伴う呼気及び不要物を排出（糞便など）したりするシステムを異化作用と言い、運動の消費カロリーによる体重の減量も含まれます。

この一連の代謝システムを一般に「カロリーの収支バランス」と呼んでいます。その多くの場合は各栄養素まで考慮することなく食物全体の総カロリーを計算して摂取カロリーと消費カロリーとのバランスを考えていますが、カロリーは栄養素（PFC）ではなく熱量（kcal）です。

PFCとは三大栄養素のことで、タンパク質4kcal/g・脂質9kcal/g・炭水化物（糖質）4kcal/g

を指しますがタンパク質と炭水化物（糖質）は同一カロリーなので例えば1日に2,000kcalといった食品全体の総カロリーでは栄養バランスが分からなくなってしまいます。



日経 Goody より

もちろん管理栄養士などの詳しい方がメニューを組む場合にはPFCバランス（エネルギー産生栄養素バランス）も考慮した食事メニューを作成しますが、一般的なカロリー計算ではそこまで考えないことが多いと思います。

体内に栄養素が吸収されると血液中にブドウ糖（血糖）が増えて血糖値が上昇します。その度にすい臓からインスリン（ホルモン）が余分に分泌されて血糖を取り込みながら体内エネルギー（グリコーゲン）に変換されることで血糖値は2～3時間後に元の状態に戻ります。この

とき、栄養素によって血糖値の上昇率は異なり、糖質>タンパク質>脂質の順で最も糖質の血糖値上昇率が高くなります。

糖質とは炭水化物(糖質+食物繊維)に含まれますので甘いものだけではなくご飯・パン・麺類などの主食も糖質です。主食を食べ過ぎないことはもちろんですが、主食を抜くこともNGになります。

主食の炭水化物は多くの水分が含まれていますが、炭水化物が不足すると体は水分を欲します。その場合には糖分を加えないお茶類やコーヒーなどならいくら飲んでも良いのですが、ヘルシーなイメージのあるフルーツジュースを飲んでしまうと糖質過多になってしまいます。また、炭水化物に含まれる食物繊維も不足してしまうので、野菜を補うために野菜ジュースを飲んだとしても、食物繊維は補充できない上に余計な糖質を摂ってしまうことになります。

### ダイエットの効果がでない原因を考える!

前述のように食後は食物に含まれる糖質によって血糖値が上昇します。一般的な日本人の食生活では三大栄養素の中でも比較的炭水化物(糖質)が多くを占めるので、毎食後、血糖値が上昇しやすくなる傾向にあります。

空腹時には血糖値が低下しますので、エネルギーをまかなうために体内の貯蔵脂肪が分解されて血液中に脂肪酸が増えます。お腹が空いていると早食いになりやすく、ご飯やパンなどの炭水化物が美味しく感じるのは、血糖値を上昇させて空腹をなくそうとする脳のメカニズムです。

食物を食べるといち早く糖質が吸収されて血糖値の上昇と共に脳内視床下部の満腹中枢が満たされ、更に胃が重くなることで満腹感を感じ

ますが、早食いになると脳に刺激が伝えられる前に勢いで食べ過ぎになってしまいます。脳に刺激が伝えられるためには15分以上は必要なのです。

そうなるとせっかく空腹時に分解された脂肪酸が全て体脂肪に逆戻りになり、血液中の血糖はインスリンの作用でどんどん取り込まれて脂肪細胞に中性脂肪が増え続けてしまいます。そのインスリンの作用からインスリンは太るホルモンと呼ばれることがあります。

そこで、ダイエットのためには食べる分量を減らしてゆっくり食べるようにします。特に吸収が早い糖質(炭水化物)を減らすと共に高カロリーな脂質も減らします。食べる量を減らせば当然ながら摂取カロリーは減ります。

私たちは栄養士さんのように毎日栄養価計算をしながら適切な栄養を摂っている訳ではないのにほとんどしっかり必要な栄養がまかなわれて健康に生きていられるのは、食べたいものを何でも食べているからなのです。適当に食べていても主食(ご飯など)と副菜(おかずなど)を食べている限りはそこから身体に必要な栄養素が適切に吸収されて不要なものは排泄されています。もちろんその時に食べ過ぎていれば体脂肪は増え続けることになります。

そんな食生活の中で、ダイエットだからと摂取カロリーを減らしてしまうと、調理で使う油脂などの高カロリーな脂質を減らすためだけではなく、肉・魚介類やバターなども減らすことになり、必要な栄養が摂れなくなってしまいます。つまり、摂取カロリーを減らしているつもりでも自動的に栄養も同時に減らしていることになります。既に説明しましたとおり、カロリーは熱量であり栄養ではないのでカロリーだけにこだわらないでください。栄養不足、特にタンパク質不足は脳からの指令で足りない栄養

をまかなおうとするためにかえって過食になりやすいのです。

### ジュースは100%果汁でもヘルシーではない!

2019年9月、アメリカ医学臨床雑誌「JAMA」(Journal of American Medical Association)に「フルーツジュースを飲むと死亡リスクが24%も上昇する!」という研究結果が掲載されました。その研究によると甘い飲み物によって大幅に死亡リスクが上昇する可能性があり、果汁100%ジュースでもソーダなどの炭酸飲料と同じだとされています。

これはジュースに的を絞っていますが、まずは果物とフルーツ果汁ジュースは別物だと考えなければなりません。

例えば、スーパーで売っているオレンジ1個の果汁をそのまま絞っても100ccにもなりません。一方、果汁ジュースでは300cc～500cc程度は軽く飲んでしまいます。オレンジ果汁300cc分(オレンジ4～5個相当)の果物(オレンジ)はとても食べられません。それにオレンジの皮を剥いてそのまま食べると食物繊維やビタミン・ミネラルも十分に摂れますが、ジュースでは果汁100%であっても飲みやすくするために食物繊維は取り除かれています。



また、生の果物から果汁をそのまま絞ってもジュースほどには甘味を感じないのは、ジュースと比較して生の果物では糖分が約30%～35%少ないからなのです。

100%果汁ジュースはストレート果汁100%と濃縮果汁還元100%に区別できますが、ストレート果汁でさえも甘味が足りない分は糖分が加えられていることが多いですし、特に濃縮果汁還元100%ジュースでは異性化糖が加えられて甘味が増しています。異性化糖はデンプンを化学的に処理して果糖の含有量を増やしたシロップであり、果糖ブドウ糖液糖(50%以上果糖)・ブドウ糖果糖液糖(50%以上ブドウ糖)・高果糖液糖・砂糖混合異性化液糖と分類されています。



確か私が高校生の時代(昭和50年代)では、ご飯にはお茶・パンには牛乳が良く合って好まれていましたが、やがてお茶もジュースも同価格なので、ジュースを選んだ方が得した気分になっておにぎりやジュースの取り合わせでも何の違和感もなくなった記憶があります。

更に清涼飲料水はどんどん新規開発されてバラエティーに富み、食事の時間以外にも頻繁に飲む機会が増えました。その結果、ダイエット中には低カロリーにしようと食事量を減らしたところで無意識的にジュースなどの清涼飲料

水を飲んでしまうと糖分を摂り過ぎてしまい、せっかく食事を減らしても無意味になってしまいます。

生の果物には果糖やショ糖(砂糖)などの糖分が含まれているものの、食物繊維など固形分の咀嚼によって1~2個食べれば満腹にもなりやすいですが、ジュースに含まれる果糖は取り過ぎる傾向にあります。砂糖(ブドウ糖+果糖)も果糖が含まれますが、砂糖と果糖では代謝経路が異なります。ブドウ糖は血中に入って血糖値を引き上げますが、果糖は小腸で酵素ケトヘキソキナーゼ(KHK)によって代謝されてしまいます。従って血糖値を引き上げないので安全な糖だと思われていました。

ところが血糖値に影響されないことで満腹感が遅れてしまい、かえって飲み過ぎになりやすく、その処理能力の限界を超えると直接肝臓に入って代謝されますので、アルコールが肝臓で分解される場合と同じように、処理しきれない場合には脂肪肝へのリスクも上がってしま

います。

しかも果糖はショ糖(砂糖)と比べて7~10倍も早くタンパク質と結びついて糖化(AGEs)を促進してしまうので、肌のくすみ・シワ・黒ずみをはじめとして生活習慣病の原因にもなってしまいます。



(株)ケイ・エス・オーホームページより