

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

糖質制限食について考える！

年末年始には美味しい料理を食べたり、お酒を飲む機会が増えたりしますが、クリスマスのケーキもお正月のお餅も炭水化物(糖質)です、おせち料理には糖類が多く使われています、それに忘年会や新年会などによってお酒を飲む機会が増える上に就寝直前までの遅い飲食も増えて起床後の朝食も食べられなくなってしまう、このような日々を重ねていると健康を害してしまうリスクが高まります。今から改めて食生活を見直しましょう！

昨今では「糖質制限食」がブームとなり、様々なお店で糖質制限に対応するメニューが用意され、コンビニエンスストアなどの身近な店舗でも無糖や低炭水化物で作られている商品が数多く並んでいます。これらは糖尿病をはじめとした食後血糖値を急上昇させて体調不良をまねいてしまう方々にとっては朗報であり、楽しく食べる幸せな食生活を取り戻す機会を与えてくれます。

しかし、その一方でブームに乗って誰もが糖質制限を続けてしまうとデメリットもあり、それに気付いていない方があまりにも多い故に将来的なリスクを知ってもらった上で自らに適った食の選択をしてもらいたいと考えています。

糖質制限が必要な方も必要ではない方も多くの情報に翻弄されて糖質制限食に対する賛否両

論をまねいていますが、その考え方や実践法に誤解もあります。糖質制限は栄養が偏るとかエネルギー不足に陥るとか…、これらは根底にカロリー食の考え方が根強く残っているからに他なりません。糖質制限食はタンパク質と脂質を当然ながら余分に摂取しなければならないのですが、カロリーの上昇を気にすると脂質(9kcal/g)を増やすことに躊躇してしまいます。

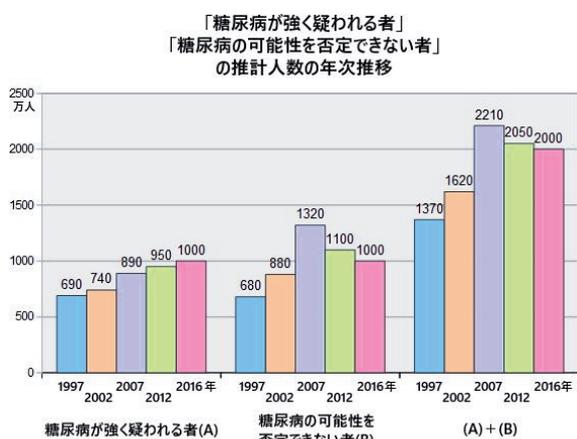
糖質が吸収されて血糖(ブドウ糖)となり、グリコーゲンや乳酸としてエネルギーになりますが、糖質制限をした場合には脂肪酸がケトン体に変換されてエネルギーとなる過程を考えれば脂質を積極的に摂取しなければならないことは当然のことなのです。

但し、完全糖質制限すべきは健康やダイエットを考えた食事法ではありません、糖質制限食を続けることで甲状腺機能の低下やコレステロール値の上昇、及びマウスを使った研究では老化を早めるといった報告もあります。更に糖質制限中には糖代謝が低下してしまうので普通食に戻す場合には急激な血糖値の上昇を伴うこともあり、その食事法の切り替えには十分な注意が必要です。

糖質制限食の対象となる糖尿病や糖耐能異常(糖尿病予備軍)の方々に於いては、食後高血糖によって心筋梗塞や脳梗塞などの合併症を引き起こす危険がありますので空腹時血糖値だけではなく、食後血糖値を出来る限り低く抑える必要があるのです。

日本の常識にもなっている「糖尿病の食事療法」は、カロリー制限を重視した炭水化物(糖質)中心の糖尿病食であり、血糖値を抑えるどころかむしろ上昇させてしまうこともあります。

図1.は糖尿病の現状ですが、(A)の「糖尿病が強く疑われる者」では年々増えているのに対して(B)の「糖尿病の可能性を否定できない者」が2012年以降で減少している背景には糖質制限食によってコントロールされている可能性もあると考えられます。



(図1.) 出典 2017年：国民健康・栄養調査(2016)

積極的に雑穀を食べよう!

糖質制限食を実行する場合に特に気をつけなければならないことは食物繊維の摂取不足です、通常の主食となる炭水化物は糖質+食物繊維ですので、私たちが食品から摂取している食物繊維は意外にも食物繊維の含有量が少ない白飯や食パンから摂取している割合が高いのが実情です。

従って、糖質を減らす場合には主食を全てカットするのではなく、雑穀に置き換えることも選択肢として必要です。

但し、糖尿病を患ってしまうと雑穀でも食後血糖値は急激に上昇してしまうので食事療法と

しては糖質制限食を選択する必要がある、別途に野菜や海藻などから食物繊維を積極的に摂取すべきです。

例えば麦飯1杯(白飯7・大麦3で150g)に含まれる食物繊維(2.4g)は同量の白飯に含まれる食物繊維(0.5g)の約5倍にも及びます。

図2.は34名の日本人女性を対象に食事調査を行い、各食品から摂取した食物繊維量の全食物繊維摂取量に対する割合(%)を算出したデータですが、あまり食物繊維を気にしないで食べている白米飯が全体の食物繊維摂取量の10%を占めています。



(図2.) データ：日本食物繊維研究会誌；3,1,25-32,1999

雑穀(図3.)には食物繊維が多く含まれているので食べる分量を減らしても十分な繊維質を摂取することができます。

本来雑穀とは「主穀ではない穀類の総称」を指し白米は除かれますので五穀や十穀などでは、玄米・黒米・赤米・小麦・大麦・はとむぎ・粟・稗・黍・大豆・黒豆・小豆・緑豆・トウモロコシ・ソバ・黒ゴマ・白ゴマ・クコ・アマランサス・キヌア・チアシードなどから選びますが、市販されている五穀米や十穀米は白米に混ぜるものが殆どです。

好みや調理法に合わせて2つの食感から選ぼう

もちり系

炊くと粘りが出て、もちもちの食感になるのが「もち種」の雑穀。
ご飯はもちもちじゃなきゃイヤという人にも食べやすい。
冷めても食感が変わらないので、おむすびにもぴったり。



もちもち感+甘みもある
アワ (モチアワ)

炊くと赤飯のようなアズキ色に
黒米

鮮やかな黄色がきれい
キビ (モチキビ)

ばり系

ばりとした炊き上がりになるのが、「うるち種」の雑穀。
歯応えを感じながら、よーくかむと甘みを実感できる。
カレーやチャーハン、あんかけご飯にも向く。



ご飯がきれいなピンク色に
赤米

食べやすく、ぶちぶちした歯応え
胚芽押し麦

かむほどに甘みが出る
玄米

(図3.) 雑穀の特色

白米飯だけよりは雑穀を混ぜた方が食物繊維は増える上に血糖値の上昇が抑えられますが、雑穀だけの方が更に食後血糖値も上昇しにくくなります。(図4.) は食後血糖値の比較とGI値を表しています。※GI値とは基準食(ブドウ

糖)を100%として、それに対する各食品の血糖曲線下面積がその何%に当たるかを算出した値で、60以上が高GI値とし、低いほど血糖値が上昇しないことを表します。

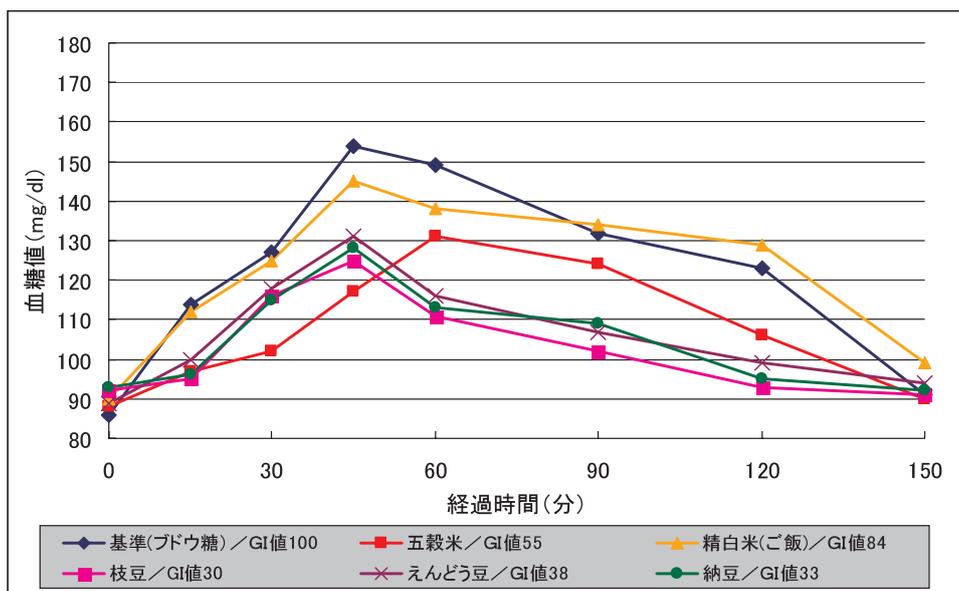
いつもの食事でも血糖値を急激に上昇させない食べ方!

(1) 食べる順番を替える

- ① 野菜(海藻)等の食物繊維豊富な食材
- ↓
- ② 魚介類・肉等のタンパク質豊富な食材
- ↓
- ③ ご飯・パン・麺類等の炭水化物(糖質)中心の食材

おかずを先に食べるとご飯(その他の主食)をお代わりしなくなります!

食べる順番を替えれば必要以上に食べ過ぎず、先に食べた食材によって胃から腸への移行が遅くなり、吸収速度も遅くなりますので腹持ちも良く、途中でお腹が空きにくくなって間食



(図4.) 雑穀・豆類と白米との食後血糖値：2002年TN健康科学研究所

も減ります。

(2) 主食を減らして主菜を増やす

健康やダイエットを考えた食事では、炭水化物(ご飯等の主食)をやや減らし、その減らした分はタンパク質(肉・魚介類等の主菜)を増やして補充し、全体の食事量は変えない方が長く続けやすくなります。

(3) 主食に低GI食品を付け加える

カロリーを気にして主食の量を極端に減らすのではなく、主食のご飯・麺類・パンなどに低GI食(生卵・海藻・バター・オイル・海苔・ゴマ・ナッツ等)を付け足すことによって高カロリーになりますが、かえて食後の血糖値は抑制されます。

(4) 未精製に近い穀類に替える

出来る限り、ご飯は雑穀や玄米(又は白米50%+玄米50%)、パンやパスタは全粉粒の小麦粉を使い、うどんは蕎麦に替える…と書いたように精製度が低い食材に替えることで栄養も食物繊維も摂れて食後の血糖値は上昇しにくくなります。

(5) 料理は焼く、煮る、茹でる、蒸す、など短い調理

料理は生食か生食に近く、調理時間が短い硬めの調理法にします。

(6) 主食は冷まして食べる

白米飯は炊きたてや温めるのは止めて、常温で冷ましたまま食べます(冷蔵する必要はありません)。

冷めた状態はレジスタントスターチ(難消化性でんぷん)が多くなっていて、一部(約1%)

が食物繊維と同様な働きとなって消化を遅くするので食後の血糖値は急上昇しにくくなります。

(7) 味付けは薄味、甘味を控え、香辛料やハーブを使う

日本食には砂糖を使う料理が多いですが砂糖は極力避けて煮詰みりん(みりんを煮詰めてつくるシロップ)で代用したり、調味料の代わりに香辛料を使ったり、香味に香味野菜やハーブを使った調理法を考えます。

(8) 卵、牛乳、ヨーグルト、ゴマ、酢、オイルを利用

卵や牛乳を使った料理(フレンチトースト・カルボナーラなど)やヨーグルトをドレッシング・サラダ・カレーなどに混ぜます、おかずにはゴマ・酢・オイルをかけます。これらの低GI食材を毎食時頻繁に使うようにします。また、おやつ・間食を食べるなら、ナッツ・ヨーグルト(無糖)・チーズ・スルメ・寒天・ナタデココ等々と特に糖質が少ないものを選び、食後すぐではなく、2~3時間後及び食前30分前までに少量食べるようにします。

酢は血糖値を抑制しますが酢の物には砂糖を使うので分量には注意を要します。またお寿司には酢が含まれていますが同時に砂糖も入っているので食べ過ぎないようにして下さい。

これら(1)~(8)を参考にして頂ければ食後の血糖値は比較的上がらなくなりますので糖尿病をはじめとした生活習慣病の予防やダイエットにも非常に有効となります。