

NDAY NIKKEI

「一日130g以下」は糖尿病患者でもあった米国のリチャード・バinstain医師が1970年代に始めた治療法とほぼ同じだ。長年の実績が08年論文にまとめられ

この糖質制限食の基本は1日の糖質量を130g以下に抑えること。1食あたり20〜40gだ。ご飯なら茶わんに半分弱、6枚切りの食パンなら半切れが約20gに相当し、おかずが多めになる。イモ類や揚げ物の衣などにも糖質が含まれるので注意は必要だ。

血糖値が高くなったときの食事療法はカロリー制限が主流だ。ただ、カロリーを計算する手間と空腹感が残るため長く続けにくい課題がある。山田センター長はカロリー制限の効果を認めつつも、より実行しやすい道として糖質制限の積極的な導入を唱える。

北里大学北里研究所病院の山田悟・糖尿病センター長は2013年11月、キリンや江崎グリコ、ロソンなど企業9社の協力を得て低糖質食品の開発と普及を目指す団体「食・薬・健康協会」を設立した。低糖質食品の種類を増やし、糖尿病や肥満の予防につながることを期待を寄せる。

英米では部分容認

炭水化物の主成分「糖質」の摂取を減らす「糖質制限食」の是非を巡る論争が続いている。ダイエットや血糖値の管理に生かす動きがある一方で、極端な制限は安全性に問題があるとする見方も根強い。糖質制限食に統一した手法がなく混乱を助長しており、広く使われている「カロリー制限食」のよりに方法を確立する必要があると専門家は指摘する。

糖質制限食 是非巡り論争

安全に懸念、筋肉量減らす 糖尿病・肥満の予防を期待

を抑える効果が徐々に認められてきた。11年の英糖尿病学

た。山田センター長はカロリー制限食の課題に直面した時にこの論文を読み「これだと直感。他の食事療法と比較し信頼性の高い方法と確信した。糖質制限食は当初、特殊なダイエット方法として否定的に受け止められていた。海外で大規模な追跡調査が積み重ねられ、2年程度の短期間ながら体重の減少や血糖値の上昇

糖質制限食を巡る主な動き	
組織	概要(実施年)
スウェーデン社会庁	糖質制限食の導入を容認(2008)
英糖尿病学会	効果と安全性の科学的根拠が乏しいものの、糖質制限食を選択肢の一つとして支持(11)
日本病態栄養学会	糖尿病治療における低炭水化物食の是非について討論会を開催(12)
日本糖尿病学会	「極端な糖質制限食は科学的根拠が不足し薦められない」とする提言を発表(13)
米糖尿病学会	全ての糖尿病患者に適用した唯一無二の食事パターン、炭水化物・たんぱく質・脂質の理想的な比率を示す科学的根拠はないとする声明を公表(13)

定着には手法確立を

会に続き、13年に米糖尿病学会も糖質制限食を部分的に容認する見解を表明した。これに対し日本糖尿病学会は従来の考えを貫く。13年には「糖尿病における食事療法の現状と課題」と題した提言をまとめ、糖質制限食の安易な利用に注意を呼びかけた。糖質を減らしてもカロリー摂取が増えれば効果に疑問が残る考え、長期的な効果と安全性に科学的な根拠がない点を問題視している。

糖質の不足から、筋肉のたんぱく質を分解して臓腑内で糖につくり替える反応が起き、筋肉が細くなっていく心



低糖質食の普及をを目指す「食・薬・健康協会」が発足。代表理事の山田悟氏(左から2人目)と支援企業の代表者(左から江崎グリコの江崎悦朗取締役、1人おいてロソン社の玉塚元一COO、キリンの橋本誠一常務)

病を引き起こすリスクが高まる」と指摘する。国民全体の炭水化物の摂取量は頭打ちになっているのに、糖尿病患者数は増えている。糖質だけを専断するのはおかしいという意見もある。

社会の関心は高い

糖質制限食を推進する医師らからは、個々の診療経験から反論するが、科学的な議論の対象となるようなデータをまとめて公表していないため、議論は水掛け論になりがち。推進論と反対論が対立した状況が続いている。

背景に、糖質制限食に定ま

った方法がない問題がある。摂取量ほどの程度に抑えるのが適切なのか、判断する材料が少ない。

健康な人がダイエットで糖質制限食を試す点に支障はないが、糖尿病患者の場合には慎重な管理が欠かせない。ある民間病院で、もともと血糖値調整ホルモン(インスリン)が出ない1型糖尿病患者に糖質制限食を始めるとともにインスリン注射を中断したところ、急激なインスリン不足で体調を崩し大学病院に緊急搬送される事態が発生した。

山田センター長は「糖質制限食の方法やガイドラインを作る必要がある」と強調する。長期間の効果や安全性を調べるためにも、統一した方法は必要になる。

糖尿病をはじめとする生活習慣病に対して社会の関心は高い。糖尿病の研究や医師だけでなく、栄養学や運動の専門家を含め、治療や予防の最善策を考えなければいけない。(編集委員 永田好生)

ひとこと

- ◆ 緩やかな糖質制限食の概要を解説した「正しく知る糖質制限食」(NPO法人日本糖尿病学会編著、技術評論社)
- ◆ 「糖質制限食に注意を喚起した日本糖尿病学会の提言」(糖尿病における食事療法の現状と課題) (http://www.ids.or.jp/module_s/important/index.php?page=article&storyid=40)