

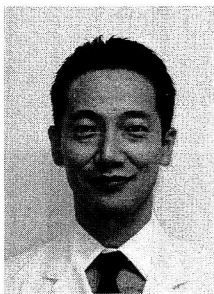
# 糖尿病患者さんの 幸せな食卓を求めて

## ——糖質制限食の可能性

やまだ  
山田

さくら  
悟

(北里大学北里研究所病院  
糖尿病センター長・塾員)



はじめに

「先生、糖尿病になつて、こんなに哀しかったことはありません。僕の喜寿のお祝いに子供や孫たちが集まってパーティーを開いてくれたのに、みんながフルコースを食べている中で、僕だけがワンプレートなんです。僕のお祝いなのに、なぜ僕は家族と同じ料理を食べられないのでしょうか？」

十年前前、七十七歳の男性糖尿病患者さんから言われた言葉です。その方はきちんと血糖管理に取り組んでおられ、食事療法・運動療法を理想的に実践しておられた紳士でした。その時、私は、めつたに弱音など吐かないその方の真の心情に触れた気がしました。そして、返す言葉がありませんでした。なぜなら、私自身が「宴会料理はカロリーオーバーになるから残すべきです。それが自己管理というものです」という指導をしていたからです。

糖尿病治療には食事療法（エネルギー摂取の制限）と運動療法（エネルギー

消費の増加）が必要です。食事・運動療法をおろそかにして、血糖管理を怠ると、後に合併症と呼ばれる全身の障害が生じます。合併症の中には失明や透析、脳卒中や心臓病などが含まれ、生命を奪ったり、重症の後遺症を残したりします。そのため、患者さんにきちんと食事・運動療法をしていただく「医学の正解」こそが、患者さんの幸せな人生につながると信じて疑っていませんでした。しかし、この患者さんの言葉で、「医学の正解」が必ずしも常に正解ではない、と感じました。

「申し訳ありません。今の私にはこうすればよかったという答えがありません」。私には、そう口にするよりほかにありませんでした。

### 糖尿病の現状

糖尿病は、現在の日本で急速にその患者数を増やしています。統計によれば、一九九七年の時点で一、三七〇万人だった耐糖能異常者（糖尿病もしくはその予備軍の方）は、二〇〇七年に

は二、二一〇万人と十年間で八〇〇万人以上増加し、四十歳以上の男女の三人に一人が耐糖能異常者だと考えられています。

このような傾向は世界的に認められており、二〇〇〇年から二〇三〇年の間に三〇％も患者数が増加するものとWHOは予想しています。このため、二〇〇六年には国連が糖尿病に対する決議を採択し、「UNITE FOR DIABETES（糖尿病に向かって団結して対策を立てていこう）」の言葉のもとに世界に糖尿病対策の必要性を呼び掛けているのです。

糖尿病の発症予防あるいは治療の方策は至ってシンプルなものです。摂取エネルギーを減らして、消費エネルギーを増やすことで発症予防、治療が可能となります。昔から「腹八分目」と言いますが、まさにそれは正解なわけです。サルを用いた動物実験では、通常の七割の食事摂取にすることで、糖尿病発症の予防のみならず、がん発症の抑制、認知症発症の低下、死亡率の低下が認められています。現在の日

本糖尿病学会が推奨しているカロリー制限食は、健常者が体重を維持するのに適正と考えられているカロリーに対して七割程度になっていますので、サルの実験で得られたような効果が期待される真の健康食と言うことができます。糖尿病の治療のみならず、がんや認知症といった他の疾病の予防や死亡率の低下に寄与する可能性のある最善の治療食と言えるわけです。

### 幸せな食卓を求めて

病気になった時、健康が幸せの礎であることを実感します。しかし、同時に、楽しいお食事も幸せの礎です。最善の治療食であるカロリー制限食で楽しくおいしいお食事になっている方には、それ以上の治療食は必要ありません。しかし、前述の患者さんのように、時に、それだけでは幸せに暮らせない方がいます。そうした方には、状況に応じてカロリー制限食以外の食事があってもよいのではないかと、私はそんなふうに考えました。

ミシュランガイドは世界的に有名なレストランガイドです。私は、このガイドに掲載されるようなお店には多くの患者が通っているはずであり、こうした一流店であれば、糖尿病の方向けの料理を提供しているかもしれないという期待を抱いて、二〇〇八年からアンケート調査を実施しています。つまり「糖尿病の方向けのメニューをお持ちですか？」という質問をしつつ、「糖尿病の方が安心して食べられるレストランを求めています」というニーズをお伝えしているのです。その結果、残念なことにほとんどの料理人の方は糖尿病の方向けのメニューはお持ちではありませんでした。しかし、多くの方が「自分の料理ですべてのお客様に幸せになつてほしい」「やり方を教えてくれれば糖尿病メニューを提供したい」とおっしゃってくださいました。

そんな時、一人の料理人の方からご連絡をいただきました。「糖質制限食を提供している。糖質制限食を糖尿病食として認めるか？」というお電話で

した。糖質制限食は、文字通り、三大栄養素（糖質・蛋白質・脂質）のうち糖質のみを制限し、他の栄養素やカロリー摂取については制限をかけないとする食事法です。歴史的には、「アトキンスダイエット」（糖質を一日四〇g以下まで大幅に減じた食事法）が一九九〇年代後半から減量効果に優れると一世を風靡したものの、その後、栄養バランスがあまりに偏っていると批判を受けていました。その一方で、その後、緩い糖質制限食の試験が行われ、ちょうど二〇〇八年は、米国糖尿病学会（ADA）が減量や糖尿病管理に有益な手法として糖質制限食を認めはじめた年でした。そこで、私が「糖質制限食も糖尿病食になり得ると思います」と答えると、「食べに来てほしい」とのお言葉をいただきました。それが私と糖質制限食の出会いとなりました。

糖質制限食をそのお店で最初に食べた感想は、「おいしい」「おなかいっぱいになるまで食べていいですよ」と指導することによって、一食二〇―四〇g強の糖質量になります。

北里研究所病院に通院中の2型糖尿病患者さんで、カロリー制限食指導を受けてもなお血糖コントロールが不良の患者さんを対象にして、カロリー制限食を再指導する群と糖質制限食に指導を変更する群とに割りつけて半年間経過を見たところ、糖質制限食群でのみ、血糖コントロールや体重の改善が認められました。興味深いことに、糖質制限食群は「おなかいっぱいになるまで食べてよい」という指導だったのですが、それでも摂取カロリーは試験開始当初よりも減じていました（カロリー制限群とさほど大きな差はありませんでした）。蛋白摂取が増えると、そんなにカロリーを摂取していなくてもおなかがいっぱいになるという仮説があるのですが、本当にそうなのかもしれません（他にも、蛋白の摂取で、エネルギー

尿病の患者さんが一緒に楽しめる幸せなお料理だったのです。このお店では、その後、北里研究所病院の糖尿病患者会で食事会を開いています。これも食後高血糖を生じません。本当に糖尿病治療食になっているのです。そして、お料理のおいしさも多量に、（低糖質甘味料を使用して作った）デザートが供されたところで複数名の女性患者さんが歓喜の悲鳴をあげました。おいしくて、おなかいっぱいになって、幸せの笑顔が浮かんでくる。そんなお料理こそ、糖尿病治療食の一つの正解であるとその時私は確信しました。

### 糖質制限食の定義と実践法

現在、糖質制限食とは安全性を担保するために五〇g/日程度以上の糖質をとり、かつ一五〇g/日は超えない程度に糖質摂取を制限する食事法と考えられています。私自身は一回の食事あたりの糖質量を二〇―四〇gにし（一日三食で六〇―一二〇g）、一日に二回のスイーツ（糖質量一個五g）を食べ

消費量が増加するという仮説もあります）。  
**糖質制限食で世の中が変わる？**

この数年間、私はミシユランガイド掲載店舗の料理人で「やり方を教えてくれればぜひ糖尿病の方向けのメニューを提供したい」とおっしゃってくださった方を中心に、糖質制限食の考え方をお伝えしてきました。その結果、五〇軒を越える店舗で、糖質制限食の概念を利用した糖尿病食のご提供が可能となりました。こうした取り組みは、近江商人の言葉にいう「売り手よし、買い手よし、世間よし」だと信じています。つまり、売り手である店舗様にとつては、これまで糖尿病であること理由にお店から遠ざかっていた方たちが来てくださるようになる。買い手である糖尿病の方にとつては、これまで実現が難しかった家族と全く同じお料理で幸せな食卓を囲むことができるようになる。そして、世間である社会全体としては、糖尿病患者さんが合併症を引き起こしにくくなったり、糖質

るものとして、一日七〇―一三〇gの糖質摂取にするよう患者さんに指導しています。

具体的には、元来、日本糖尿病学会がカロリー制限食の指導教材として編集している「糖尿病食事療法のための食品交換表」という本を利用しています。この本では、日本人の食卓にありそうな食材が主たる栄養素別に六つのグループに割り付けてあります。それぞれのグループごとに一日の摂取カロリーを決め、グループ内ではどの食材に交換しても良いことにすれば、カロリーも栄養バランスも日々変わることなく、様々な食材を楽しむことができるわけです。この中で糖質を豊富に含んでいるのがグループ1（米・パン・麺類といった穀類と芋類）とグループ2（果物）です。食品交換表においては、食材は八〇kcalごとの重量が記載されているのですが、糖質で八〇kcalとはおよそ二〇g相当のことです。ですから、「食品交換表のグループ1もしくは2の中で、八〇―一六〇kcal

制限食を健常者が食べることにより肥満予防ができるようになったりして、医療費が削減できるということ。さらに今後は、こうした食事が社員食堂やファミリーレストラン、コンビニエンスストアに広がっていくようにするべきだと考えております。

これまで、美食と健康とは対立関係にあるものと見られがちでした。しかし、糖質制限食であれば美食との併存も可能です。「おいしく、楽しく、健康に」という幸せの食卓を世に広げ、UNITE FOR DIABETESを少しでも実現に近づけたいと考えています。

\*糖質制限食は、腎臓の状況などによっては害になることもあり得ます。また、動物性蛋白・脂肪の増加によって動脈硬化症が発症しやすくなることを懸念する先生もおられます。実際に疾病をお持ちの方が長期的に取り組まれる際には、必ず十分に主治医の先生とご相談ください。