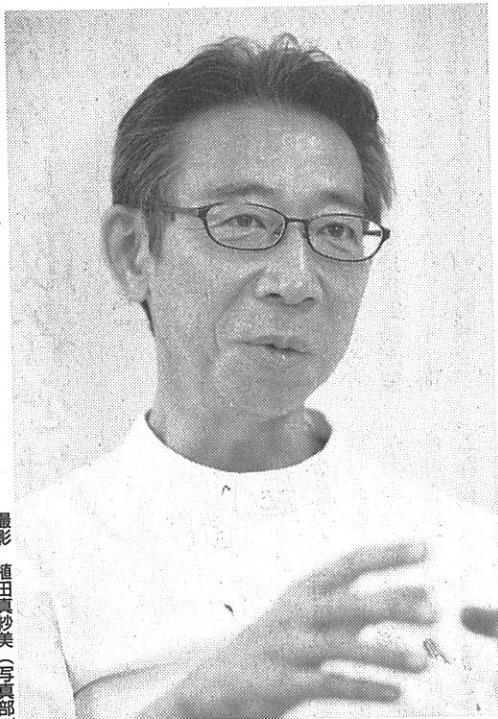


簡単で確実な減量法として人気の「低炭水化物ダイエット」。糖尿病治療から

生まれた「精質制限」のい  
う考え方を、炭水化物の摂

ダイエットにも利用しよう」というものだ。

ストセラーの日本語版を監修したのは、練馬光が丘病院傷の治療センター長の夏井睦医師だ。



撮影 植田真紗美（写真部）

なつい・まこと=1957年、秋田県生まれ。医師。練馬光が丘病院傷の治療センター長。湿潤療法や糖質制限を提唱している。著書に『炭水化物が人類を滅ぼす 糖質制限からみた生命の科学』など。

が、糖が作られるのは筋肉ではなく肝臓です。骨が弱くなるといふのもカルシウムやビタミンDの問題で、糖質制限とは無関係。反論する前にもう少し生理学や解剖学を勉強

は食習慣に対しても保守的な生き物であり、困難が生じるのは当然のこと。しかし血糖値を上げるのは糖質、つまり炭水化物だけで、タンパク質や脂肪をどれだけ食べても血糖値は上がらない。血糖値が上がらないければ糖尿病や肥満になりようがないわけですから、これを実践しない理由もない」夏井氏によると、この二年間にアメリカで出版され

糖質制限に賛同する医師も増えている。時間の経過とともに賛同者が増えるのは、やれば効果が出るからです。過去のダイエット法がすべて一過性で終わつたのは、やれば必ず化けの皮が剥がれるから。糖質制限は、やればやるほど効果が顕著に表れる。その現実の前には

認めざるを得なくなる(笑)」  
反対意見の中には「糖質制限をすると筋肉や骨が衰える」という声もあるが  
……。

糖質制限は、従来主食としていた米やパンを食べるなと言っているわけですが、そこに戸惑う人も多い。それでも夏井氏は、これを実践しないことのリスクのほうが大きいと断言する。

# 書いたこ ひと 夏井 瞳

やせたけれ  
脂肪を  
たくさん  
とりなさい

ジョン・ブリフ  
ア著／大田直子  
訳／江部康二、  
夏井睦監修

「やせなければ脂肪をたくさんとりなさい  
ダイエットにまつわる20の落とし穴」  
(朝日新聞出版 1900円)

(朝日新聞出版 1900年)

た本は、「穀物は害である」とするものが圧倒的に多く、栄養として捉える本はほんと皆無とか。糖尿病や肥満だけでなく、アルツハイマー病やうつなどの関連も指摘されており、穀物摂取を擁護する理由が見つからないう状況だと指摘する。

「人間が本来食べていたものに戻れという、きわめてシンプルな話なのです。地球上にヒトの祖先が誕生したのは七百万年前。これに対して、穀物を栽培・収穫し、火を使って調理するようになつたのはわずか八千年前のことと過ぎない。私たちの体は、本来食べていたものに適応して作られており、穀物が異質な存在であることは歴史的に見ても明らかです」

数年後には糖質制限の考え方方が広く普及し、食生活の図式は激変する、と夏井氏は予測する。その時になつて慌てないためにも、今のうちから勉強しておいたほうがよさそうだ。