

簡単に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「糖質制限」という考え方を、炭水化物の摂取を控えることで実践し、ダイエットにも利用しようというものだ。

英国で大反響を呼んだベ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。

医療界には糖質制限への反対意見もあるが、夏井氏は一蹴する。「根強い反対論がある反面、

書いたひと
夏井睦

人間本来の食へ戻る
きわめてシンプルな話

「やせた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）

ジョン・プリファ著 / 大田直子訳 / 江部康二監修 / 夏井睦監修

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ったのは、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……。

「糖質を摂取しないと体内で糖を新生するため、筋肉が分解されて筋力が落ちるという意見ですね。たしかに糖質を制限すれば、糖新生は起きますが、糖が作られるのは筋肉ではなく肝臓です。骨が弱くなるという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

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ぼ皆無とか。糖尿病や肥満だけでなく、アルツハイマー病やうつなどと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ったのはわずか八千年前のことに過ぎない。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」

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。

撮影 植田真紗美(写真部)

生は起きますが、糖が作られるのは筋肉ではなく肝臓です。骨が弱くなるという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

してほしい」

糖質制限は、従来主食とされてきた米やパンを食べるなどと言っているわけで、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。

「これまで推奨されてきた栄養素が、突如悪者に変わったわけです。しかも人間は食習慣に対して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

長田昭二