

推進

肉食は「人類の健康食」

やせたければ、
ご飯もラーメンも
ダメよ

糖質抜けば花粉症
や片頭痛も改善!

糖質制限食 ○か×か

推進派、反対派代表が誌上激論

ご飯は食べてはいけない——
こんな糖質制限食ダイエットが、
にわかに注目を集めている。
ただ、これには反対論も。これを読めば、
人類史にまで及ぶこの論争が5分で分かる。

聞き手・編集部 鳴澤 大



高雄病院理事長

江部康二さん(64)
京都大学医学部卒。糖尿病
治療で「糖質制限食」の体系
を確立。ジョン・プリファ著
『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、右)を共同監修



推進派の江部康二医師に聞く 肉食は人類本来の食事

糖質制限食ダイエットのメ
リットは？

かなりの肥満で早くやせたければ、ご飯など主食を抜けばいい。肉中心の糖質制限食ダイエットを長期に実践した場合の悪影響を指摘する声もあるが、生肉や生魚の伝統食を食べていた頃のイヌイットやマサイ族、モンゴルの遊牧民といったモデルがある。いずれも健康で、生活習慣病やがんも少なかった。動物性脂肪は安全という論文もある。逆に「必須の糖質」なんてものはないんです。

質は30%が熱に変わる。糖質は6%程度しか変わらない。

糖質制限食を勧める背景には、現代人の運動不足があるんです。明治時代の人は、いまの人より糖質摂取の割合は高かったが、日常的に井戸水をくみ、薪を割り、風呂をたき、手洗いで洗濯した。今は洗濯機や掃除機があり、エアコンもある。だからこそ、現代人は糖質摂取をコントロールすべきなのです。

なぜ糖質摂取は良くないのですか。
キーワードは「インスリン」。インスリンは脂肪の分解を抑え、合成を促進します。血糖を筋肉に取り込ませて下げますが、余った血糖を脂肪に変えます。即ち「三重の肥満ホルモン」です。インスリンの分泌は、体脂肪を

蓄え、肥満メカニズムを促進させてしまう。

私たちの体は狩猟・採集時代の700万年をかけて進化し、糖質制限食に特化・適合してきました。一方で飢餓との戦いにおける唯一の「セーフティーネット」が体脂肪だった。糖質は野生の小さい果物やナッツ、根茎から取るのがせいぜいで、時々手に入る「ラッキー食材」でした。これらを食べて血糖を上げ、脂肪にして蓄えただけです。つまり、当時、インスリンは体に脂肪を蓄えるのが本来の役割。ところが現代人は、そのラッキー食材を朝食晩、さらには深夜にも口に、その度にインスリンが出る。まさに糖質とインスリン過剰の状態なんです。

農耕は始まって、わずか1万年程度。昔から米を食べてきたわけではない。結局、米を抜いた、肉・魚・野菜が主の糖質制限食というのは、人類の本来の食事、人類の健康食なんですよ。

糖質減で心も安定
反対派は、糖質制限食、ダイエットは健康に悪影響を及ぼすと主張しています。糖質制限食で体力が落ちたり、生理が止まったりするというのは間違い。それは、糖質ではなく、カロリー制限によるエネルギー不足が原因です。

反対派は、糖質制限食、ダイエットは健康に悪影響を及ぼすと主張しています。糖質制限食で体力が落ちたり、生理が止まったりするというのは間違い。それは、糖質ではなく、カロリー制限によるエネルギー不足が原因です。

反対

ご飯、味噌汁、魚を食べるべし

問題は「精製糖質」の過剰摂取

このダイエットは2020年には消滅!



糖質を取らないと、心に影響が出るというのも違う。血糖値の変動幅のほうが問題で、大きな心理的影響が出る。食後にポイントしたり、眠くなったりするのは、血糖値の変動幅が大きい証拠。糖質を減らせば幅が縮まり、逆に心は安定します。

糖質制限食ダイエットは、一時的な流行にすぎないとの見方もあります。

私は生理学的な裏付けと、根拠となる論文をもとに主張して

いる。やつとりアリテイー、実際にたどり着いた。ただ糖質制限食ダイエットでも、今まで聞いたこともない人が2匹目のドジョウを狙って本を出している。何らかの病気を持つ方は、この手の本には気をつけてほしい。

糖質制限食ダイエットが消える？ 消えるどころか、どんどん根拠となる信頼度の高い論文が出てきてますよ。

反対派の幕内秀夫氏に聞く 心配される無生理や不妊症

糖質制限食ダイエットのどこが問題なのですか。

私は長年の食事指導の経験から反対しています。糖質制限食ダイエットを提唱する人の主張には、二つ問題がある。

一つ目の問題は、最初のころは糖尿病治療の制限食として提

二つ目の問題は、ご飯やイモ類などに含まれる「糖質」と、工業的に生産された「砂糖」や「異性化糖」が一緒くたに批判されている点。お米などはほかの成分も含む「複合糖質」、砂糖などは工業的に手を加えた「精製糖質」。精製糖質は消化吸収が早く、食後に血糖値の急上昇を招く。だから、肥満や糖尿病などにもつながりやすく、精製糖質こそ減らすべきなのです。

なぜ糖質制限への支持が広がっているのでしょうか。

ここに糖質制限食ダイエットが現れ、中高年が関心を持ったというわけです。

推進派は一現代人は糖質の「取りすぎ」と主張しています。確かに、いまは糖質過剰時代です。ただ、問題なのは精製された糖質や、精製された脂質を使った食品が増え、夜型生活と運動不足が相まって、それらが過剰に摂取されるようになったこと。それで生活習慣病が増えたのです。

にやせ、問題になっていないでしょ。そこまで広がれば、無生理や不妊症の問題も出てくる。これまででは内科医や心臓外科医が発言の中心でしたが、婦人科系の医師が反対の声をあげる日も近いのではないのでしょうか。

縄文人、肉食説は疑問

肉食が人類本来の食事との主張もあります。

その根拠として、イヌイットを引き合いに出す人がいますが、昔のイヌイットの平均寿命は30代と短くはらずです。「縄文人も肉食だった」との主張も耳にしますが、考古学者に聞いても「肉食だった」という人は一人もいないですよ。もっぱら食べていたのは、木の实やキノコ、イモ、魚介類。

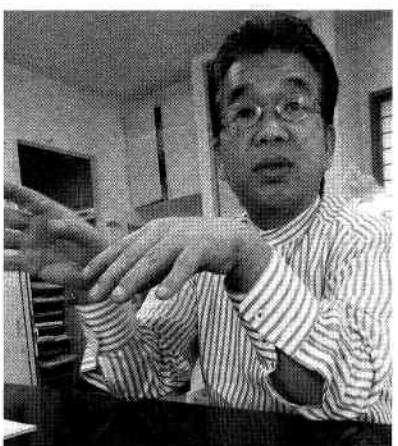
では、望ましい食事については、どうお考えですか。

ご飯とみそ汁、魚中心の食事をするべきです。ただね、日本人はダイエットが大好き。糖質制限食ダイエット本が2匹目、3匹目のドジョウを狙って出版されていますが、食生活を仕事にしている人間は安易な「ダイエット」の本を書いてはいけません。2020年には、このダイエットをしている人は、ほとんどいないでしょうね。でも、それまでに犠牲者がでないことを願うだけです。

このダイエットが流行し始めた背景には、現代人の生活スタイルがあります。都会のサラリーマンの夕食は、夜食の時間帯。美食を味わいながら酒を飲み、シメはラーメンといった具合です。それに、ストレス解消にと、飲み食いしている。一方、従来のダイエット本はもっぱら女性向け。中高年オヤジ向けには有効なダイエット本がなかった。そ

このダイエットによって、どんな影響が考えられますか。

一般的なダイエットや健康法もそうですが、思春期の女性や子どもには影響があります。思春期の女性が途上国の女性並み



フーズアンドヘルス 研究所代表
幕内秀夫さん(61)
東京農業大学農学部卒。管理栄養士。多くの病院で食事指導。近著「世にも恐ろしい糖質制限食」(講談社+α新書)

