

新潮45 2014年9月号

糖質制限食ダイエットを まだ続けますか

まくらひで お
幕内秀夫

フナ・アンド・ハム研究所代表・管理栄養士
1953年茨城県生まれ。東京農業大学
栄養学科卒。日本列島を歩いての横断・
縦断を重ねた末に「FOODは風土」を
提唱する。著書に「粗食のすすめ」「世に
も恐ろしい「糖質制限食ダイエット」」等。

最近の極端な「糖質制限」信仰は、人類史の理解が根本的に間違っている——。
美食で太った中年男性のためのダイエット法が、女性や子供に広がるのは危険だ。

糖質は人体に適応しないのか

糖質制限食ダイエットがブームになっ
ていますが、どれだけの関連書籍が出て
いるのでしょうか。二匹目のドジョウウ
どころか、十何匹目のドジョウまで狙っ
ているような状況です。

このダイエット法は、ごはんやパン、
イモ類などに多く含まれる「糖質」を減
らすことで痩せようというものです。糖
質は分かりやすくいうと、炭水化物とほ
ぼ同じと考えていいでしょう。欧米では
一般に「低炭水化物ダイエット」と呼ば
れていて、何も新しいダイエット法では

ありません。細かいところの主義主張は
違うものの、過去にも類似のものとして、
「和田式食事法」「アトキンス・ダイエッ
ト」「世にも美しいダイエット」などが
ありました。今も続けている人はほとん
どいないでしょう。

糖質制限食ダイエットは、もともとは
糖尿病の患者さんのために提唱されたも
のでした。ですから、ブームの最初の頃
は、本のタイトルも「糖尿病患者のため
の糖質制限」といったものでした。糖尿
病や病的な肥満解消のために、短期療法
として血糖値を下げる、または体重を落
とすといった内容だったのです。

当然、糖尿病患者の中には減量が必要
な人もいるわけです。その延長線上で、
どんどん一般的なダイエットの話になっ
てきました。ついには万人向けのダイエ
ットとなり、健康人の健康維持のためにも
糖質制限食をすすめるような書籍まで
現れるようになりました。これは大変な
ことになってきたと思っただけです。

糖質には二種類あります。ひとつは、
穀類やイモ類のように、食品の成分とし
て「糖質」が含まれるもの。こうした食
品は、糖質以外にも、タンパク質や脂質、
ビタミン、ミネラルなど、さまざまな栄
養素も含まれています。一般的には「複

合炭水化物」と呼ばれています。もうひ
つが工業的に精製された、一〇〇パー
セント糖質で出来ている食品。たとえば、
白砂糖は九九・二パーセントが糖質です。
清涼飲料水に含まれる異性化糖は糖質が
七〇パーセント、三〇パーセントが水分
で他の栄養素はほとんど含まれません。

工業的に精製された砂糖や異性化糖を
制限しようというのであれば分かります
が、穀類・イモ類さえ食べないのが健康
維持のためだという主張まで出てくるよ
うになりました。ここまで来るといきす
ぎです。警鐘を鳴らさなければいけない
と私は考えるようになりました。

なぜ、このような極端な主張が出てき
たのでしょうか。多くの主張はこういっ
たものです。——人類が誕生してから三
〇〇万年、四〇〇万年、あるいは七〇〇
万年とも言われていますが、そのほとん
どが狩猟採集であり、農耕が始まったの
はわずか一万年前に過ぎない。つまり、
「私たちの体は、何百万年と続いた狩猟
採集時代の食生活こそ適応している」。
人類は農耕時代に入り、体に適応してな

い穀類・イモ類を食べるようになったた
めに、糖尿や肥満が増えたというのです。
狩猟採集時代に糖尿病や肥満はほとん
どなかったと言いますが、ちょっと考え
てみれば当たり前の話です。気候変動の
影響を受けやすい狩猟採集では食糧が安
定していません。北朝鮮のような世界で
は、糖尿や肥満になるわけがありません。

この時代の人類の平均寿命は二〇歳か
ら三〇歳といったところでしょう。糖質
制限食を主張する人たちは、当時平均寿
命が短かったのは食べ物のせいではなく
て、感染症のせいだと言います。しかし、
感染症にかかってしまうのは低栄養だか
らです。江戸時代を調べても分かります
が、感染症が広がるのは、飢饉になって
人々の体力が弱まったとき。人類におけ
る感染症による死者が減った原因は、抗
生物質が現れる以前より、穀類・イモ類
が栽培されることによる食糧の安定とい
う要素が大きいです。

また、狩猟採集時代という、肉中心
の食生活を思い浮かべがちですが、決し
てそんなことはありません。たとえば、

日本の縄文時代です。考古学を知らない
人は、縄文人は肉をたくさん食べて、糖
質はあまり取らなかつたように思い込み
がちです。ところが、最近是人骨のコラ
ーゲンを分析することで（人骨の発掘場
所によって異なるようですが）、体の重
量比にして六〜七割が植物性の食品、肉
や魚などは一〜二割しか食べていなか
たことが分かっています。

なかでも木の実の堅果類と呼ばれるド
ングリ、クルミなどが多く食べられてい
たようです。こうした木の実には多くの
糖質が含まれていて、ドングリは米と同
等の糖質を含んでいます。考古学者の中
には、縄文人は「ドングリが主食だっ
た」という人がいるほどです。狩猟採集
時代は肉食中心だったと、糖質制限食を
すすめる人たちの主張は、その根本に誤
りがあるのです。

もうひとつ、糖質制限食をすすめる人
たちが根拠として挙げるのが、イヌイッ
ト(エスキモー)の食生活です。彼らは穀
類やイモ類は食べず、魚や海獣を主に食
べています。糖質制限食の提唱者たちは

「彼らはがんにならない、脳溢血が少なく、肥満や糖尿病が少ない、だから糖質制限食がいいのだ」と主張するのです。

しかし、多くの人類学者が指摘しているように、彼らは世界でも最も寿命の短い民族としても知られています。現在は生活環境が変わったので違いますが、かつてのイヌイットの平均寿命は三〇歳と推測されていました。長寿でないのであれば、生活習慣病にならないのも当然です。少なくともこれだけは言えます。縄文時代やイヌイットを例に挙げて「糖質制限食がいい」という理屈は成り立たない。むしろ、穀類やイモ類など糖質をしっかりとることが、食生活の面から寿命を延ばす要因になったということです。

危ないのはまじめな女性

今回の糖質制限食のブームには顕著な特徴があります。提唱者たちには男性の医師が多く、その実体験に基づいており、短期間で二〇キロ、三〇キロといった減量に成功していることです。これだけ痩せられるのは、どんな人でしょうか。も

酒も糖質ゼロの蒸留酒なら許されていますから彼らには願ったりかなったりです。

また、穀類からカロリーを取らず、肉類、魚介類、豆類でお腹を満たそうとしたら、経済的にも手間の問題にしても簡単なことではありません。ですから、糖質制限食ダイエットは「金持ちメタボおやじの道楽」と私は言っています。

ダイエットのやり方には二種類あります。ひとつが量的栄養失調です。分かりやすいのは「断食」です。食べなければ痩せられます。もうひとつが質的栄養失調で、栄養のバランスが欠けても痩せることが出来ます。この質的栄養失調こそが糖質制限食ダイエットなのです。

二〇キロ痩せた、三〇キロ痩せたと喜んでいても何のことはない、質的栄養失調だったわけです。しかし、質的栄養失調を続けていけば、絶対に体がやられま

とはどれだけ太っていたのでしょうか。肥満の人たちには二つのパターンがあります。ひとつは、生まれつきからファストフードばかり食べていたというアメリカ型。もうひとつが金持ち、大酒飲みという美食型です。お金があるから、肉や魚を山ほど食べて、酒を飲み、しめはラーメンや寿司といった炭水化物をとる。これで太らないわけがありません。後者は糖質で太ったわけではなくて、夜食で太ったわけです。こんな美食を継続して出来るのは、裕福な男の医師と、仕事柄食べざるをえない西洋料理や中華料理のコックのような人たちだけ。彼らが糖質を、つまり、しめのラーメンや寿司を減らすだけでも、痩せるのは当たり前です。実は、糖質制限食の提唱者の多くは、こうしたお金持ちの男性医師やコックといった人たちなのです。

腹八分目にして運動して痩せても、人生観が変わるものではありません。ところが、人はダメだと思つて半ばあきらめていたところ、変わった方法や独自の方法で改善されたりすると、客観性を失い

けられる人はめったにいないでしょう。途中でやめたり、ビールだけは飲んだり、付き合いで寿司を食べていたり、大人の場合は適当にやっている人も多いから、リバウンドはしても病気になるまでではないのではないのでしょうか。

危ないのは女性のまじめな人です。食事法や健康法には、とことん突き詰めてしまふ人が必ずいるものです。長年、栄養指導してきた私の経験から、女性にその傾向が強いのは確かです。

特に心配なのは思春期の女の子が糖質制限食ダイエットにはまったときです。一番憂えるのは将来的に不妊症につながるのではないかとということです。私がクリニックで栄養指導している頃、ダイエットのためにご飯を控えて食べないようにしたために、生理が止まってしまった女の子も山ほど見てきました。

また、母親として、糖質制限食ダイエットを徹底的にやってしまうことも怖い。実際に、子どもに糖質制限食をすすめている本までありますから、信じてしまう母親がいなくとも限りません。子どもに

ます。「実体験」の罨です。糖質制限食の提唱者も、その罨に陥ってしまふ。しまいには、糖質制限食でうつが治る、高血圧がよくなるなど、普通の常識のある医師が読んだら、眉唾と思えるようなことまで言い出す医師が現れました。

医師がそんな単純に実体験の罨にはまるだろうか疑問に思う人もいるかもしれません。しかし、むしろ医師だからこそ、罨にはまりやすいと言えます。極端な例ですが、オウム真理教の事件では、逮捕された人に多くの医師や科学者がいました。科学や医学を専門的に学んできた人々だからこそ、強烈な実体験があると、非科学なものにのめり込んでしまひやすいと言えるのではないのでしょうか。

これまでのダイエットブームは主に女性に支えられてきましたが、糖質制限食ダイエットを実行しているのは男性に多いのも特徴です。肉を食べて酒を飲み、しめには炭水化物といった提唱者たちと似た食生活を送るのは、多くが男性だからでしょう。糖質制限食ダイエットはお

は食事は選べません。「この子にはしっかりと糖質制限をさせてあげよう」などと考えたら、危険このうえありません。

すでに糖尿病があり、夜型生活で運動はせず、美食家でアルコールが好きな人には、糖質制限食は一時的に効果があるかもしれませんが。しかし、糖質制限食を二〇年、三〇年と長期間にわたって続けている人はほとんどいません。現在の健康人から子どもまで糖質制限食ダイエットがすすめられているような風潮は、大きな人体実験をしているようなものです。

それに対して、穀物を中心にした日本の食事は少なくとも一〇〇〇年の歴史があります。縄文時代でさえ、糖質中心の食事をしてきたことが分かっています。つまり、穀類やイモ類を主食として、野菜や海藻、魚介類を中心とした「和食」という食事は、一〇〇〇年近く時間を経て、安全性が証明されていると言えます。安全でバランスのとれた和食を捨てて、安全性が証明されていない糖質制限食ダイエットを選ぶ理由は、私にはどうしても見つけることができません。