

食の悩み

聞きます

辻野将之氏による
食養生アドバイス

新連載



第1回

糖質制限ダイエットに励む患者さんに、 なんと云えば……。

Q
悩み

私の患者さん（女性）が最近、糖質制限によるダイエットを始めたと言っています。以前から肥満を気にしていました。たしかに体重は減少したようですが、脾胃の虚弱がみられます。糖質制限とは一体何か、私も書店で関連本を買い込み、インターネットで検索してみました。「ダイエットに効果きめん」「体質が変わる」などの謳い文句がありますが、主食を「糖質」として、やめるよう促すものもあります。主食をやめることが本当に身体によいのか、疑問で仕方ありません。情報もたくさんあって、患者さんに「糖質制限について、どう思いますか」と聞かれ、困っています。

A
アドバイス

良い面と悪い面があります

ダイエットに関する情報は氾濫していて、真逆の説も散見されるので迷ってしまいますね。今は特に「糖質制限ダイエット」が流行しているようです。食養生的に糖質制限ダイエット

をみてみると、まずよいところは、食べる量が制限されることです。現代人の多くが食べ過ぎによる肥満、病、症状を引き起こしています。「腹八分に医者要らず」と昔から言われているように、食べる量が制限され、特に過剰に間食を摂っている人が砂糖や異性化糖などの大量に入っている飲料やお菓子類を減らすダイエット効果は大きいです。

辻野将之(つじの・まさゆき)

食事療法士。1996年、がんなどの難病患者を治療する菅野賢一医学博士のもとで菅野式食事療法を学ぶ。赤門鍼灸柔整専門学校卒業。はり師きゆう師、あん摩マッサージ指圧師、柔道整復師、2007年に「そら鍼灸食養生治療院」を開院。現在、「星のや竹富島」にて「空色養生」、「キアラリゾート&スパ浜名湖」にて「浜名湖養生」の企画・運営を行う。また日本食事療法士協会を立ち上げ、食養生コーディネーターの育成に従事。著書に『お米を食べるだけでこんなにやせた』(講談社)、『からだを心を整える「食養生」』(技術評論社)など。



問題は、炭水化物を動物性たんぱく質や脂質に置き換えた際にあらわれます。それらの摂取割合が増えるほど、腎臓疾患や心血管疾患死亡リスクなども増えることが分かってきています。食事の三大栄養素〔たんぱく質(Protein)・脂質(Fat)・炭水化物(Carbohydrate)]のバランスが崩れると、痩せることと引きかえに身体の不具合や突然死のリスクを背負います(▶)。

適切な三大栄養素の摂取割合として厚生労働省は「PFCバランス」を提唱しています。PFCバランスが適する範囲は、「日本人の食事摂取基準(2010年版)」の30歳以上の目標量を参考にするとP:9~20%、F:20~25%、C:50~70%が大まかな目安です。つまり国の見解として、全摂取エネルギーの50~70%は炭水化物から摂るのが健康バランスに適していると示しているのです。炭水化物抜きダイエットは現代栄養学にも真っ向から反する、奇をてらったインパクト重視の一発屋的ダイエット法です。その割には意外と息が長く驚いています。

『粗食のすすめ』(新潮文庫)の著者として有名な幕内秀夫氏に、本誌2014年5月号でお会いして教えていただいたのですが、ごはんやパン、イモ類を食べるなという糖質制限食ダイエットとして「和田式ダイエット」が1956年にも大ブームになったそうです。その

後、同様の内容のダイエット本、宮本美智子氏の『世にも美しいダイエット』が大ベストセラーになったのですが、著者が51歳のとき脳溢血で死亡し、ブームは去ったという歴史があります。

糖質制限に限らずダイエットで気をつけなければならないのは、2種類の痩せ方があるということです。健康的な痩せ方は必要な栄養をしっかりと摂り、体内の気血がしっかりと巡っている状態で、不要なものが排泄されます。一方、不健康な痩せ方は、入ってくるものが少ないと確かに体重は減りますが、やつれます。気血の巡りが悪いので、食事制限を緩めた際にリバウンドしてしまいます。糖質制限ダイエットは、厳密に行えば行うほど必須の栄養素である炭水化物が制限され、本来の気血の巡りを作り出せず後者のヤツレルダイエットになりやすいのです。

▶「栄養学分野のアインシュタイン」と称される栄養学の世界的権威、T・コリン・キャンベルコーネル大学栄養生化学部名誉教授は、動物性たんぱく質の摂取が多くなるとがんが誘発されることを証明している。発がん性の物質を摂取しても動物性タンパク質が全摂取の5%以下ならがんは進行せず、20%の場合ならがんは増殖するという実験結果が得られたという。植物性のたんぱく質では20%を超えても影響が少なかったり。

炭水化物はしっかり摂り、糖質単体摂取を控える

あなたの患者さんは、糖質制限イコール炭水化物抜き、あるいは米やパンなどの主食を減らすと誤解していませんか？ お米は100%炭水化物ではなく、35.6%が炭水化物です。食パンは46.7%、うどん（ゆで）21.6%です。和牛ヒレ0.3%、牡蠣4.7%、大根4.1%などに比べると圧倒的に多くはなりますが、炭水化物はあらゆる食品に含まれる栄養素です。さつまいも（焼き）は39.0%、栗（ゆで）は36.7%、干し柿は71.3%が炭水化物です。いくら主食の米を抜いても厳密に炭水化物を抜くことは不可能でしょう。ちなみに炭水化物の内訳は

食物繊維と糖質です。

糖質制限をするのなら、食物繊維やビタミン・ミネラルなどを含む米やパンを抜くのではなく、他の栄養素が欠落した砂糖や異性化糖などの精製された不自然な糖質を抜くことが一番効果的ですし、これなら食養生的にもお勧めです。

食養生では「一物全体食」(▶ **Keyword**)を大切にしています。「一物全体」の反対は「精製」です。それを特にうまく活用したのが西洋医学の薬の考え方です。漢方薬が木の皮や根だけを使うのも、ある意味で効果効能の部分のみを取り出しています。精製の特徴は、その原材料が持つ効果効能を際立たせることができます。その反面、副作用も強くなります。全体食は中庸に保ちやすいので効果

食養生Keyword

& Photograph

一物全体食

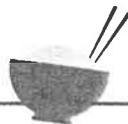
食

事の目的は何でしょうか？ 東洋医学では気血を巡らすため「後天の精」を食物から取り入れているとしています。この精は「命」ある自然なものを自然なまま取り入れることで得られます。例えば水に浸した白米は腐りますが、玄米は芽を出します。そして春に発芽したひと粒が最大限にその能力を引き出せば、秋には3000の米粒になる可能性を秘めています。この次世代につながるのが「命」です。ジャガイモも皮ごとなら数カ月保ちますが、皮を剥いたり切ったりすると傷み始め、命が失われていきます。つまり、一つの物を皮や根、胚芽など全体をまるごと食す。それが命のある食物から「精」をいただくことになります。通常の食事は全体を食し、極端に偏らない中庸を保つのが好ましいです。皮だけとか、根だけとか、部分になればなるほど性質にも偏りが出てきます。

photo : 辻野将之氏



お米は玄米が「一物全体」。辻野家で子どもも玄米を食べる



は緩慢ですが、そのぶん副作用も少なく、専門的な知識がなくても利用できます。

特に人工的に過度に精製した砂糖や精製塩は本来専門家が処方すべきもので、常食は危険なものとなります。細かい性質は知らずとも「一物全体食」をしていれば自然と中庸に保てます。

誤解のないように繰り返しますが、炭水化物はしっかりと摂ること、砂糖は制限すべき、が常識なのです。WHO（世界保健機関）は2014年に、1日の摂取カロリーに砂糖などの

糖類が占める割合を5%未満に抑えるよう呼びかける指針案を発表しました（2002年に出された現行の指針では、糖分由来のカロリーは10%未満にすべきとされています）。

患者さんが糖質制限をどの程度取り組んでいるのか、具体的に何を制限しているのかを確認し、主食を減らして動物性が増えているようなら要注意です。制限対象を砂糖などの精製糖にできるだけしぼるように誘導できるとよいでしょう。

実践
食養生

理想と妥協の「糖質制限」



理想

食事量の半分以上は主食であるお米を食べることです。その際玄米を食べると一物全体食にもなり、なおよいです。自然な米や野菜類に含まれている糖質は無視して摂取し、一物全体食に反する精製された砂糖や異性化糖から糖質を摂らないようにします。ただし現在砂糖類を多用している人は、まず半分にするとところから始め、徐々に減らすようにしてください。消化の必要のない糖補給に慣れた身体に急に消化を求めるのは難しいです。適応には時間がかかるので、3カ月ごとに半減させていくのがよいでしょう。



妥協

自然な米や野菜類に含まれている糖質は無視して摂取し、一物全体食に反する精製された砂糖や異性化糖の摂取量を、まずは半分に減らすことを目指しましょう。また、砂糖を摂るなら黒砂糖などシヨ糖以外のミネラルも含む精製度の低いものを選び、精製度の高いグラニュー糖、白砂糖、三温糖、氷砂糖などは避けるようにしましょう。

【参考文献】

1) T・コリン・キャンベル、トーマス・M・キャンベル著、松田麻美子訳、葬られた「第二のマクガバン報告」、グスコ出版、2009。

食に関する悩みを受け付けております。
FAXまたはメールにてお寄せください。
医道の日本社編集部 FAX:03-5461-3054
email:toukou@idojapan.co.jp