

山田 悟

北里研究所病院・糖尿病センター長



第 1092 回

阿川の先生、この人に会いたい

辛いカロリー制限生活に僕自身が三カ月で挫折した経験から、別の糖尿病治療法を模索した。

阿川 こんにちは。先生が監修された今年刊行の『ロカボバイブル』（幻冬舎）を読ませていただきました。
山田 ありがとうございます。
阿川 この本によると、これまで糖尿病患者はカロリーを制限するよう厳しい指導を受け、大変な苦勞があった。でも山田先生の説ではカロリー制限ではなく、糖質制限の食事をするほうがずっと楽だし、効果があると。
山田 おっしゃる通りです。
阿川 今まで聞いたことがないお話が多くてびっくりしました。
山田 注意していただきたいのは糖質“制限”であって、糖質をまったく摂らないでください、ということではないこと。一食あたり四十グラム、一日あたり百三十グラム以内の摂取を推奨しています。

阿川 糖質四十グラムというのは具体的にどんな食事内容ですか？
山田 たとえば、お茶碗にご飯を三分の一杯、八枚切りの食パン一枚でそれ糖質二十グラムになります。
阿川 それだけで二十グラム!?
山田 野菜にも糖質が含まれるので、おかずをしっかり食べると糖質二十グラムくらいにはなりまして……。
阿川 じゃ、ご飯三分の一膳とおかずでいたい四十グラムになっちゃう。
山田 そうです。主食が必要ないという方は、ご飯やパンを無しにして、おかずをもっと食べてもよいということになりますね。
阿川 ご飯やパンっていわゆる炭水化物ですよ。炭水化物と糖質って違うものなんですか？
山田 糖質と食物繊維を足したものが

現代人にとって身近な病の一つの糖尿病で、カロリー制限という従来の治療法に疑問を持ち、糖質制限に着いた山田悟先生。美味しく健康に生きる秘訣、そして食が身体にもたらす最新の知見までうかがいました。

炭水化物です。ただ、炭水化物における食物繊維の割合は多くの場合、大量ではありませんから、ほぼ炭水化物と糖質と考えて良いでしょう。

阿川 よく、白米を玄米に置き換えたら健康的と言われますけど……。

山田 玄米のほうが食物繊維は豊富です。でも、糖質量という観点だと、白米とそんなに変わらないですね。玄米の味が好きならいいと思いますけど、そうでないならわざわざ玄米食に替えるなくても個人的には考えています。野菜で食物繊維を摂ればいいので。

阿川 で、現在、日本人の糖尿病事情はどうなっているんでしょう？

山田 二〇一二年の国民健康・栄養調査で、

「欧米人用の治療法が日本でも定着してしまっただ。」

阿川 それは諸外国と比べても多いんですか？

山田 飛び抜けて割合が高いわけではありませんが、日本人や東アジア人は太っていないくても糖尿病になってしまふのが特徴です。欧米人はかなりの肥満にならないと血糖値はおかしくならないんです……。

阿川 それは民族として先天的にそう

やまだとある。一九七〇年生まれ。九四年慶應義塾大学医学部卒業。現在、北里研究所病院・糖尿病センター長を務める。二〇一三年、緩やかな糖質制限食を普及させ、より良い社会の実現を目指す「食・栄・健康協会」を立ち上げる。著書に「糖質制限食のススメ」「奇跡の美食レストラン」(監修)などがあり、最新刊の新書「糖質制限の真実」が反響を呼んでいる。

査ですと、血糖異常者が日本で約二千五十万人と推測されています。

阿川 二千五十万人!? じゃ六人に一人は糖尿病ってこと!?

山田 血糖異常者は、糖尿病ではなく、その予備軍も含めた数字なんです。

阿川 あー、びっくりした……。

山田 ただ、予備軍でも脳卒中、心臓病というリスクが高くなることはわかっています。

阿川 合併症ということですね。血糖値が高いと、糖尿病にならなくても、ほかの部位で大変な事故を起こす可能性があると。

山田 はい。血糖異常者は四十歳以上だと国民の四人に一人になります。

いう傾向があるということ？

山田 はい。日本人は先天的にインスリンの分泌能力が低いんです。

阿川 えっと、まず糖尿病というのは血液の中のブドウ糖が多くなり過ぎちゃうことですよ。

山田 そうです。

阿川 私が子供の頃は家に来たお医者さんがよくブドウ糖注射をしてくれて、万能なものだと思っていたんです(笑)。

山田 一個一個の細胞にとっては非常に美味しい栄養源なんです。ところが今の飽食の時代は栄養が過剰で、かつ運動不足なんです。

阿川 車や電車に乗って、歩くことが少なくなっている。

山田 はい。そうすると血液中のブドウ糖を燃やしきれなくなって、余ったものがブカブカ浮いちゃう。これが糖尿病という状況です。普通の人は食前の血糖値は八十、食後が百二十くらいなんです。

阿川 どうしてそんなに増えるんですか？ もともとその人の血液内の糖が多いから？

山田 違うんです。筋肉なんかがあると取り込んでくれば、糖はすみやかに吸収されていきます。

阿川 筋肉が「俺、今から働くから、ちょっとエネルギーをこっちへまわしてよ」となるんです。

山田 ええ。その収まるべきところに収める力を持っているホルモンが膵臓から分泌されるインスリンです。

阿川 糖の宅配便ってこと？

山田 どちらかというと鍵ですね。脂肪組織や筋肉に鍵穴があって、インスリンという鍵があると、糖が入るための扉が開くんですよ。

阿川 ああ、ここに入れて感じて糖を誘導する係。

山田 おっしゃる通りです。欧米人はインスリンの力が強いから、糖尿病になる前に脂肪組織にどんどん糖が入り込んでしまっている……。

阿川 太っちゃう。

山田 そう。だから欧米の糖尿病患者にはまず痩せるようにカロリーを制限しましょうという指導がなされて、それが日本でも定着してしまいました。阿川 でも日本人は痩せた人でも糖尿病になるから、欧米の考え方と同じには……。

山田 できないわけです。ただ、残念ながらまだ日本でも糖質制限は正式な糖尿病の治療法とは認められていないんです。

阿川 山田先生は、どこからカロリー制限ではなく糖質制限がいいぞ、ということに気付かれたんですか？

山田 二〇〇八年に、『ニューイングランド・ジャーナル』というアメリカの医学雑誌に「ダイレクト試験」に関する論文が掲載されました。阿川 ダイレクト試験？

山田 肥満の人たち三百人ほどを三つのグループに分けて、一つ目のグループは「脂とカロリーを控える」、二つ目は「脂は食べていいけど、カロリーは控える」、三つ目は「カロリーは気にしないでいいので、糖質だけ控える」という指導を行った試験です。

阿川 三つ目のグループはステータキもフォアグラも食べて良いわけですか？

山田 もちろん。糖質ではありませんから。

阿川 それはちょっと楽そう。結果はどうなったんですか？

山田 食べる脂を控えないと血液の中性脂肪が増えるだろうとみんなが想

子のわかれ川 この人に会いたい

像していたんですけど、結果を見ると中性脂肪を一番下げていたのが糖質制限だったんです。他にも糖尿病と密接な関係のある物質の値が一番良くなったのが三番目で、糖質制限は治療に使えると思いました。

阿川 体重は？

山田 一番減量効果が大きかったのも、カロリー無制限の糖質制限でした。

阿川 ダイエットって摂取カロリーを少なくすることが大事だと思ってたのに……。

山田 カロリーも大事なんですけど、糖質は満腹中枢を刺激しづらいんです。

その逆が脂質やたんぱく質。糖質以外でお腹いっぱいしておけば結果的にカロリーもそんなに摂れないですよ。

阿川 ん？ つまり糖質はいくらでも食べられる気分になっちゃってこと？

山田 だから甘いものは別腹に出来るんだ！ じゃ、コレステロールは？

山田 コレステロールは三つのグループ間で差がありませんでした。食べるコレステロールを控えても、血液中のコレステロールを少なくすることには無関係なんです。

阿川 えっ!? なにそれ!?

山田 アメリカの食事ガイドラインでは今年から食べるコレステロールの上限はなくなっています。

阿川 たえば卵はコレステロールが高いと言いますけど……。

山田 血液中のコレステロールを下げるには薬を飲むしかないんですよ。卵

をたくさん食べても、数値は変わりません。このアメリカの食事ガイドラインを見ると、いまや脂質の上限さえなくなっています。食べる脂を控えても、動脈硬化の予防にならないし、肥満の予防にもならないと言われてまして。

阿川 ウッソッ!! 私、よくパンにバターをつけすぎて言われるんですけど、どんどんつけていいってこと!?

山田 うちの妻はパンとバターの量が同じくらいで食べてます(笑)。

阿川 そりゃ、つけすぎでしょ! (笑)でもお元氣なんですか?

山田 もちろんです。妻は子供の頃からそういう食べ方らしく。糖質量には気を付けてるからスリムな体型です。

阿川 なんかワクワクしてきたぞ!

話を糖尿病治療に戻すと、まず七年前

患者さんに指導してきたことが自分ではできなかった。

阿川 知識は当然のこと、熱意や根気が何より必要なんだと。

山田 ええ。もう一人の師匠である渥美先生から言われたのは「糖尿病の医者」と患者は、教師と生徒の関係になりがちだ。一枚の絵を見る二人の鑑賞者の立場になれ」と。

阿川 あれをやれ、これはやるなどという口調になりやすい。

山田 はい。その関係性だと、患者さんはどこかで逃げていってしまう。同じ気持ちを体験するには自分もカロリー制限するしかないと思ったんです。

にダイレクト試験と出会われて……。

山田 実はその一年前に自分自身がカロリー制限を体験してみまして。

阿川 なんてまた?

山田 糖尿病の治療というのは、熱意のある人間が、あなたはそのままとこんな嫌なことが起こってしまうから僕は心配なんです、こういう生活を送るとよくなるはず、と伝えることで改善する病氣なんです。

阿川 そうか、治療というより、説得力で治す病氣なんだ。

山田 あるいは患者さんとの人間関係ですね。若い時に研修していた東京都済生会中央病院の島田先生という師匠から「糖尿病の医者にとって最も必要な資質は情熱である」と言われてジョントきた経験もありまして。

自分ができなかった。

以前に糖尿病の患者さんが喜寿のお祝いの会をやってもらったのに、他の出席者がフルコースを食べている中、主役の自分だけがワンプレートだったという話も耳にしています……。

阿川 自分のためのお祝い食事会なのに、自分だけ食べられない……。

山田 そうなんです。まずはそういう方の気持ちになってみようと。

阿川 やってみていかがでした?

山田 当然、一品あたりのポーションが小さくなるから、もう毎日ひもじくて、ひもじくて……。途中で炭酸飲料



で胃袋をふくらませると何とかしのげるということを見出し、コカ・コーラゼロを飲んでごまかして、二、三カ月はその生活を続けられたんですが……。

阿川 体重は落ちたんですか?

山田 七十三キロから六十八キロ台までは落ちました。でも、ある日も辛くて辛くて、コカ・コーラゼロを買いに行った自動販売機の前で、「もうやダー!」と(笑)。

阿川 駄々っ子みたいになっちゃった(笑)。

山田 そこで壊れてリバウンドしたんです。これまで患者さんに指導していたことが自分ではできないという事実 ショックを受けて、カロリー制限以外の方法を見つけないとダメだと心に誓いました。そんな時にダイレクト試験と出会ったんですよ。

阿川 それから具体的にどう行動されたんですか?

山田 ダイレクト試験の結果はすごいとは思ってんですけど、やっぱり主食は食べたいし、食事が美味しくない糖質制限も続けられないだろうと予想したんです。それで、二〇〇八年版のミシユランのガイドブックが出たとき

美しい味、
海を渡って
届けます。



壺岐
グリーン

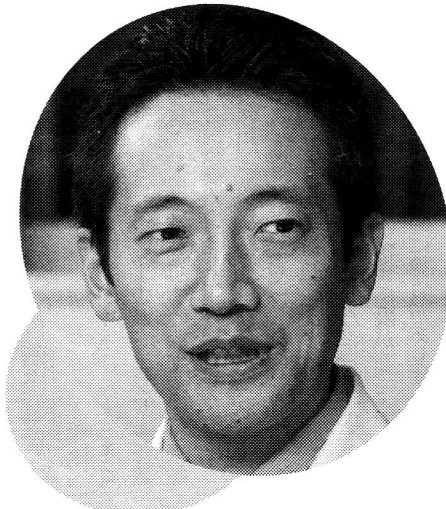
深いコクとほのかな甘みの残る
さわやかな麦焼酎。
720ml/20度

玄海酒造株式会社

〒811-5125 長崎県杵城市郷ノ浦町志原西触550-1
TEL.0920-47-0160 FAX.0920-47-0211
<http://www.mugishochu-iki.com>

お酒は20歳になってから。

お酒はおいしく適量を。飲酒運転は絶対にやめましょう。
妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を
与えるおそれがあります。



に、糖尿病の人に対応するメニューがあるかアンケートを取ったんです。阿川 美食レストランに対して？なぜミシユランを参考に？
山田 V I Pのお客さんが多いわけだから、きっとその中には糖尿病の方もいるだろうと考えました。
阿川 糖尿病V I P患者専用の裏メニ

ユーがあるのではないかと(笑)。
山田 ええ。だからミシユラン掲載の百五十店舗すべてに「実はそんなメニューがあるんじゃないですか？」と手紙を書きまして。
阿川 先生が直接？
山田 はい。すると十軒から「やってる」と返事があって、さすが一流どころの店は凄いなと思っただんですが、実際に食べに行ってみたらほとんどの店が糖尿病食とは言えないものでした。本来なら魚と肉でダブルメインのところを一皿抜いてるだけとか。
阿川 量を減らしたカロリー制限食にすぎなかった。
山田 そんな時に「アルジェントA S O」というイタリアンの阿曾達治シェフから「グループ店の『ボタニカ』で糖質制限食をやっているので、食べに来てください」と電話がありました。
阿川 ほお。

山田 食べに行くのと美味しくて、これなら糖質制限食を広められると感動しました。
阿川 ボタニカさんの糖質制限食はどういうものだったんですか？
山田 パスタやパンも出てきたんですが、糖質の多い小麦粉ではなく、ふすま粉(ブラン)を使ったり……。
阿川 ふすまってなんですか？
山田 小麦の外皮です。これまでは捨てられていたんですけど。
阿川 それでパンが焼けるものなんですか。
山田 昔は精製技術が低かったので、モッサモサの食感だったんですが、今は細やかに挽けるようになりました。
阿川 でも実際、そういうレストランで接待したり、されたりする世代がいちばん糖尿病の心配しなきゃいけない年頃ですもんね。接待されてるのに、「僕、高血糖なんで……」って残すわ

けにもいかないし。
山田 まさにそうなんですよ！ ボタニカさんで低糖質メニューの方法論を知ったあと、二〇一〇年頃になると、他のお店からも「常連に糖尿の人がいて、低糖質のメニューを出したいんだけど、ノウハウがないから教えてほしい」と依頼が来るようになりました。
阿川 あ、レストラン側から。
山田 はい。それで方法をこちらからお伝えしにいったんです。並行してレストランへのアンケートも数年間続けていて、そこで「糖尿病食をいまはやっていないけど、今後提供したい」と回答してくださった店にはこちらから押しかけていったんです。
阿川 メニューのアイデアも先生が提供なさったんですか？
山田 妻ですね。誰よりも食いしん坊なんですよ(笑)。
阿川 たとえばどんなメニューを提案



したんですか？

山田 基本的に、今のお料理のままを原則としました。その

上で、主食とデザートとお芋を低糖質の食材に替えたらどうですか、例えば、お芋類を旬のお野菜に替えるとか、あとは添え物の炭水化物を別の低炭水化物のものに替えるような提案をしていました。

阿川 洋食系のコースなら代替することも可能だと思うんですが、てんぶら

「大事なのは空腹時ではなく、食後の血糖値です。」

山田 糖質制限で、体重は六十三キロをキープしていますが、エンゲル係数はきわめて高いですね。でも、将来的な医療費を考えれば安いと思うんです。

阿川 血糖値は低いけど、エンゲル係数は高いのか(笑)。あと、特に男性の場合はお酒をよく飲むと思うんです

けど、これはどうしたらいいですか？

山田 お酒は糖質制限が楽ですよ。蒸留酒は基本的に糖質がありませんから。

阿川 ウイスキーとか？

山田 ええ。肝機能が傷まない限りは無制限でいいですよ。醸造酒でも例外的にワインは糖質が少なくていいです。

阿川 今思い出したんですけど、昔日本酒大好きなおじさんがいて、いつも

日本酒片手に「ご飯はいらん、おかずだけでいい」とチビチビやってたんですね。当時は「なんて不健康な」と思

とかお寿司だとそれも難しそう……。

山田 いえいえ、可能です。「てんぶら深町」さんでは、それこそがミシユラの技なのかもしれないんですが、普通に

出している天ぶらの衣の薄さのままで低糖質ですし、お寿司でもシャリを小さく握ってもらい、ツマミの刺身を多めにすれば、低糖質で充分満腹になっ

て、しかも美味しい料理になります。阿川 でも先生がそうやって外食の研究を進めると、どんどん美食になりそ

う(笑)。

っていましたが、糖質制限の考えでいくと、もしかして間違っていない？

山田 理にかなっています。日本酒は一合で糖質量が八〜九グラム。なので、日本酒二合とおかずだけなら……。

阿川 四十グラムにおさまる！

山田 そうです。現在はビールも糖質ゼロが流行ってますし、日本酒にも糖

質ゼロの商品が登場しました。

阿川 日本酒まで！先生はそもそも糖尿病の治療として糖質制限を唱えて

らっしゃいますけど、今は病気がなくダイエットでも糖質制限とか炭水化

物抜きとかが流行っています。ダイエットのための糖質制限に関してはどうお考えなんですか？

思っています。ただ特に若い女性は絶対にカロリー制限をしてはいけません。

糖質を制限するというと、例えば毎朝食べていたパンを食べないようにするといった方法に走りがちですが、そう

ではなく、パンの代わりを見つけて食べなくてはなりません。阿川 ほから栄養をちゃんと補充し

ないといけない。

山田 低栄養だと危険ですから。

阿川 総括していただくと、日本人の糖尿病予備軍ないし、糖尿病になっ

ている人が気を付けるべきことはなんでしょう

山田 まずはご自身の食後の血糖値を知っていただくことが大切だと思います。

普通健康診断だと、空腹時の血糖値を調べると思うんですが、空腹時

血糖値だと糖尿病になる二年前くらいからしか異常になりません。食後血糖

値は糖尿病が発症する七、八年前から異常が分かるんですね。そこで健康に

対する意識づけが出来るかと。病院が怖い場合は薬局でも測ってもらえると

ころが増えていきますので。阿川 あの指をパッチンって挟む機械を使うんですか？

の気持ちと健康を両立させるために、低糖質は一つの手段だと思うんですね。

たとえば焼きのたれだって、今は低糖質のたれが開発されています。みなさんが関心を持って持つほど、企業

には競争原理が働いて低糖質でも美味しいものが安く生まれますので、まずは興味を持っていたきたいです。

一筆御礼

目からウロコの連続でございました。血糖値を下げる新たな食事法のきめ細かい解説もさることながら、病と闘い、ときに闘いから逃げ出す患者の気持ちに誠心誠意、添おうとなさる先生の優しさ

と、職に対する矜持に胸打たれました。お会いしたあと、まずバター好き

の母に電話をし、これまで「そんなに

つけないの！」と叱りつけていたくせに、「どんどんつけないされ」と変節。

私といえば大好きなビールを少しだけ控え、日本酒のかわりに焼酎とワイン

を選び、油炒めものをジャンジャン食

べ、そして体重計に乗ってみると、なんだか少し減ったみたい。血管年齢七

十八歳と診断されたアガワの未来に光が射してまいりました。ちなみに同行した担当編集者N君からは、「毎朝ス