

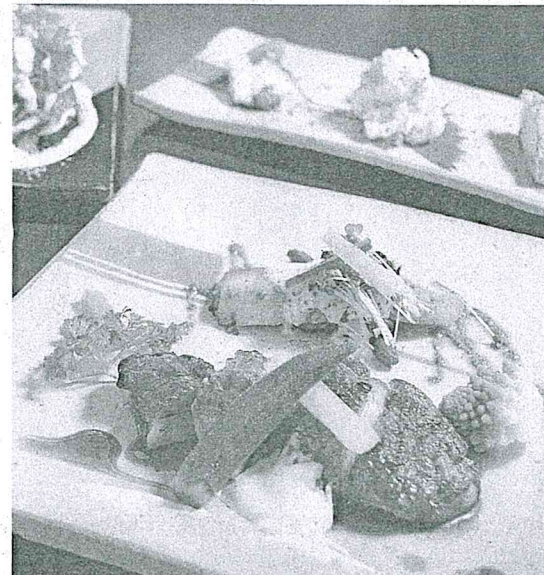
過食や運動不足などの生活習慣による肥満や糖尿病の対策として「糖質制限食」や「低炭水化物食(ローカーボ)」をうたった商品や外食メニューが増えてきた。課題だったおいしさも改善の兆しがあり、ダイエット食として限定的だったかつてのイメージは変わりつつある。気になる人は試してみてもよいだろう。

グラフィックデザイナーの小寺聡美さんが2014年に開いた「キッチン源喜」(岐阜県神戸町)は、低糖質メニュー専門のレストランだ。血糖値を上げる原因となる白米や小麦粉、砂糖は一切使わない。主食には玄米を出し、パウンドケーキはおからを原料にする。パンやピザの原料は大豆粉だ。甘みは体内に吸収されないラカン力で付ける。

ランチ(税別)で1200円)はおかずだけなら糖質量は15〜18g。一般的なローカーボの糖質量は1食あたり20〜40gとされ、日本人が平均的に摂取する同約90gの半分以下だ。デザイン会社に勤めていた小寺さんはジムに通い、

低糖質食 もっと身近に

コンビニや外食 増えるメニュー



「ロカボライフで健康革命」
業種を超えて広がる糖質制限(ロカボ)の輪
LAWSON KIRIN SARAYA
キッチン源喜のランチの例。おかずの糖質量は15〜18g(写真左)。食・薬・健康協会に加盟する企業は様々な低糖質食品を販売している

普段から肥満・糖尿病予防

という物足りない印象が強かった。それを覆して広めていきたい」と話す。

炭水化物から食物繊維を除いた主な成分が糖質だ。生命を維持する重要なエネルギー源だが、糖尿病患者や予備軍にとって血糖値を高めるやっかいな相手だ。

論文で示され脚光

糖質制限は1970年代に米国で発案され、効果的なダイエット法として日本に紹介された。糖質量が1食あたり7g以下の厳しい方法もある。おにぎり1個に含まれる糖質は約40g。ごはんを主食にする日本人

に、糖質の代わりに脂質やたんぱく質を増やす食事は長続きしにくい。中断して体重が元に戻ってしまう例も多く、定着しなかった。再び注目されたのは10年前。低糖質食品の種類が増え、血糖値を高めな甘い甘味料も受け入れられるようになった。北里研究所

病院長の山田悟糖病センター長は「糖質制限食で血糖値を改善する研究が海外で相次ぎ、論文で明確に示された影響も大きい」と話す。山田センター長は糖尿病患者の食事療法を従来のカロリー制限から糖質制限に切り替えた。食品や流通業

糖質に代わるエネルギー源として、脂質とたんぱく質の割合が増えると、人によっては糖質制限食を「油っぽい」と感じてしまう。脂質の成分もいくつか種類があり、飽和脂肪酸やトランス脂肪酸を多く摂取すると、動脈硬化を進行させる悪玉コレステロールを増やすリスクが高まる。脂質成分の選択が重要になる。

また、腎臓の機能が落ちている人はたんぱく質の割合が高くなると腎臓に負担がかかってしまう。健康な人が試す場合には大きな問題はないが、糖尿病患者の場合は注意が必要だ。渥美センター長は「担当医と相談する必要がある」と強調する。

長期的な効果は未知数

1日の糖質量が130g以下という糖質制限食を長期間継続したデータは国内に少ない。運動や食事など様々な生活習慣の条件を整えて多くの市民の健康を調べる研究が難しかったため。永寿総合病院(東京・台東)の渥美義仁糖尿病臨床研究センター長は「糖質制限食が結果としてカロリー摂取も抑制している可能性もある。どちらの効果なのか簡単には判別できない」と解説する。

糖質制限食に学会の基準やルールはなく採用しやすい反面、推奨する医師らによって方法がちまちまになる課題もある。極端に糖質を減らすと低血糖で意識を失う危険もある。

平均年齢は58歳で、コンビニエンスストアで弁当を買う人も多い。運動不足も重なり生活習慣病に陥りやすい。健康に問題を抱えての運動は重大な経営課題だ。試行の結果、おにぎりや弁当からふすまのパンやサラダを食べるメニューに代わり、血糖値が下がる傾向があった。食後の血糖値が高くなる5人では飲み薬並みの効果がみられた。日の丸交通の西川浩康課長代理は「予想以上の成果」と驚く。食・薬・健康協会の協力企業は糖質を減らした冷凍のパスタやビール、プリンなどの商品を販売中だ。種類を増やして生活習慣病の予防につなげたい考えだ。(編集委員 永田好生)

低炭水化物食の効果と注意点	
効果	注意点
- 炭水化物の摂取量を減らせば、肥満の予防と治療につながる - 炭水化物の割合が摂取エネルギーの50%(従来は60%)の食事は糖尿病治療の選択肢になる	- 糖尿病患者の低炭水化物食には医師と栄養管理士の個別指導が必要 - 食品やメニューの選択肢を増やせば、選ぶ楽しみも広がる
(注)渥美義仁氏の資料をもとに作成	
糖質の多い食品と少ない食品の例	
多い食品	少ない食品
- 米 - 小麦粉(パンや麺類) - 大豆以外の豆類 - いも類、カボチャ - 果物 - 菓子	- 肉 - 魚 - 大豆製品 - いも類以外の野菜 - ふすま粉や大豆粉を使ったパン、ケーキ、ピザなど
(注)食・薬・健康協会の資料をもとに作成	