



糖質制限5年目

高島市
岡田 清春

皆様、新年あけましておめでとうございます。
今年で還暦になりました。そして糖質制限生活5年となりました。

糖質制限とは血糖値を上昇させる糖質¹⁾の摂取を極力少なくし、血糖値をほとんど上げない脂質と蛋白質はしっかり摂るという食事法です。MEC (Meat, egg, cheese) 食、断糖肉食、高蛋白高脂質低糖質食とも言います。食後高血糖が起こらないので、肥満ホルモンであるところのインスリンの追加分泌も最小限となり、肥満が解消される人が多いです。肥満でない人は脂質と蛋白質をしっかり摂っ

ていれば、それ以上やせることはまずありません。

5年経過した結果です。運動らしい運動もせず、腹囲90cm→82cm、体重74kg→58kgとメタボが解消しました。卵1日4個食べるように心がけ、朝にバターかココナッツオイルをたっぷり、昼は、唐揚げ3個にマヨネーズをいっぱいかけ、夜には遅い時間に豚バラ肉、ラム、鶏もも肉など脂がのった肉という、日本の栄養学ではいかにも体に悪そうな食事をしておきながら、LDL-C 130→108, HDL-C 67→70, Cre 0.84→0.66, UA 7.3→5.6と軒並み改善しています。

お酒は大好きだった純米酒とビールを止め、糖質の比較的少ない赤ワイン、糖質を含まない焼酎やウイスキーのような蒸留酒をほぼ毎晩飲んでいます。それにもかかわらず、GOT 47→20, GPT 75→11, γ -GTP 44→18と著しく改善しています。

家内ともども糖質制限をしていますので、この5年間一度も米を炊いていません。反対に糖質制限開始直前に買ったホームベーカリーは低糖質パンを焼くのに大活躍しています。野菜も葉野菜やブロッコリー、アボカドを適量頂くだけです。根菜類はほとんど口にしません。

世間では継続することが困難といわれる「極端な糖質制限」を2人で5年間続けていることになります。太っているときにしていたカロリー制限食は本当にひもじく、情けない気持ちになりました。それなのに全く痩せることができず、少し痩せてもリバウンドの繰り返しでした。それに比して、糖質制限食は好きなものを食べることができ、心も体も満足しています。長期的なエビデンスがなく、続けると命の危険があるとまで言う人がいる「極端な糖質制限」を今後とも美味しく楽しく続け、12年後、医師会報の新春随想に『糖質制限17年目』という文章を書くことができればと思っています。

最後に糖質制限を試してみようかという方に関連の本を紹介しておきます。

江部康二著：腹いっぱい食べて楽々痩せる「満腹ダイエット」 (SB新書)
糖尿病治療のための！糖質制限食パーフェクトガイド (東洋経済新聞社)

夏井 睦著：炭水化物が人類を滅ぼす
～糖質制限からみた生命の科学～ (光文社新書)

宗田哲男著：ケトン体が人類を救う
～糖質制限でなぜ健康になるのか～ (光文社新書)

- 1) American Diabetes Association Life with DIABETES 5th Edition
P45 [Only carbohydrates directly affect blood glucose levels.]
P47 [All absorbable carbohydrate foods turn to sugar in the blood.]
(おかだ・きよはる 昭和32年生)