

## ●「糖質制限」の食事と健康

炭水化物は異常に多くの糖質を含んだ食べ物です。人間の歴史をたどると、ムギやコメという炭水化物を大量に食べられるようになってからの歴史は浅いものです。50万年の人間の歴史の中で、1万年ほどです。それ以前には、めったに大量の糖質を摂ることはできませんでした。ですから、体内でブドウ糖を生成する機能はいろいろあるのに、血糖値を下げる機能は貧しいものです。人間のからだのつくりは飢えには強く、高血糖には弱いのです。

また、「糖質」には麻薬のような依存性があります。夏井さんは「糖質中毒」とさえ呼んでいます。これは500万年におよぶ人類史をたどってたどりのついた人間と穀物との関係から出てきた結論です。「これぞ、ヒツジの皮をかぶったオオカミならぬ、デンプンの衣をかぶったブドウ糖であり、トロイの木馬だ。」「これが砂糖だったら、その強烈な甘さから、「甘くて美味しいけれど、何となく体に悪いかも」という意識が頭に浮かぶこともあるが、パンもご飯もうどんも、それ自体は甘くないため、「砂

糖のようにからだに悪いかも」という発想は、絶対に頭に浮かばないと思う。」

近ごろは、糖質の代表である砂糖については、その害が問題になって、製品としての糖質を避ける人は増えてきました。しかし、炭水化物の正体が「糖質」であることを見抜いている人は少ないようです。

わたしは学生のころから玄米菜食を実行してきました。それは、精製された白米よりも無精製の玄米のほうが、栄養上からも優れているという考えからでした。玄米菜食をすすめる人たちからも食事法を学んできました。しかし、そんな栄養指導をする人たちのなかでも、コメやコムギの本質が「糖質」であって、本質的には砂糖に換算される栄養素であるという観点に欠けているようです。

しかし、この十年ほどで糖質制限の食事の考えかたが急速に広まっています。さらに、「糖質過剰症候群」という名称で、高血圧や認知症を始め多くの病気との関係を研究した本も出てきました。わたしも自らの健康のために、厳密かつ正確な方法で糖質制限食を実行し始めました。

2019.10.1  
月刊通信

# はなしがい

第399号

よりよい未来の教育のために  
子どもたちの現実を見つめて

コトバ表現研究所 渡辺知明

〒141-0022 品川区東五反田2-15-6-515  
電話&FAX. 03-3445-6499 振替 00130-6-577697

電子メール w-tomo@tokyo.email.ne.jp  
http://www.ne.jp/asahi/kotoba/tomo/

頒価50円（1年1,500円千共）

今月は、わたしの目からウロコが落ちたすごい本を紹介します。こんなにいろいろな面からわたしの考えを刺激する本に出会うのは久しぶりのことです。夏井睦『炭水化物が人類を滅ぼすー糖質制限からみた生命の科学』(2018光文社新書)です。ただ単に、糖質制限の食事法について書かれた本ではありません。サブタイトルの「生命の科学」という言葉にはウソも偽りもありません。

「炭水化物」の話から始まって、人類の歴史をさかのぼり、食物と人間との関係、生命の誕生の話にまで行き着くのです。その一つ一つの話題がわたしたちの常識を根本からくつがえして行きます。

この本の最大の魅力は、疑問を持った問題についてどこまでも探っていく態度です。世間では常識とされて疑われないことについて根本的に探究していきます。すでに書かれた文献を調べるだけでなく、新たな発想によって世界を見直しています。

そうして書かれた文章は、どこをとってもムダがありません。わたしたちの知りたいことが的確かつ簡潔明瞭に書かれています。どのページからもちよっ

と驚く豆知識を得ることができそうです。しかも、夏井睦さんのユーモアある人柄までが表現されています。

### ●糖質制限とは何か？

「糖質制限」というのは、最近、よく聞くようになった食事法です。もとは糖尿病の治療のためのものでしたが、ダイエットの効果やほかの病気にも効果があると言われています。「炭水化物」を摂らないことによって血糖値の上昇を防ぐ効果があります。

現在、日本でもっとも多い病気が、高血圧と糖尿病です。高血圧症の患者は4000万人以上、糖尿病患者は約2000万人になると言われています。

「医食同源」という言葉がありますが、病気と健康との根本問題は食事にあるのです。

一般にどんな食事が理想かというと、まず「バランスのいい食事」があげられます。基本は「三大栄養素」です。炭水化物(糖質)、タンパク質、脂質の三つのカロリーを基準にした次のような割合です。

「炭水化物…総タンパク質…総脂質」|| 「55〜75%…10〜15%…15〜30%」

炭水化物が圧倒的に多いのです。では、この割合はどのようにして決まったのか。それがこう書かれています。「国立健康・栄養研究所が、日本人の平均的な食事を調査し、その平均値を算出したものをベースに作られた」のだそうです。たしかに、わたしたちの毎日の食事は、主食のコメとおかずで成り立っています。お弁当といったら、このようなバランスになります。

### ●炭水化物とは何か？

「炭水化物」とはコメやコムギやジャガイモです。主要成分は「糖質」です。人が食べれば「ブドウ糖」に変わります。血糖値を上げるのは糖質だけなので、糖尿病の治療に炭水化物の制限をするわけでは、

血糖値とは血液中のブドウ糖の濃度のことです。空腹時の平均は、血液1デシリットルあたり100mgです。糖尿病の患者では、200mgから300mgまで上昇します。いわば血液が糖分でドロドロになるので、血流を悪くして血管を痛めつけたり、全身に及んでさまざまな合併症を引き起こします。

糖尿病というと砂糖や甘いものがよくないと思いがちですが、それよりも大量の糖質が炭水化物として摂取されています。また、炭水化物を摂らなくても、たいていの食べ物に微量の糖質を含んでいます。肝臓では脂肪からブドウ糖を生成しています。三大栄養素を基準にした食事とはどのようなものなのでしょうか。定食やお弁当をイメージしたらよいでしょう。60%が「主食」のご飯、あとが「おかず」で、20%がタンパク質、20%が脂質というようなくまみニューです。ご飯一膳は150gくらいで、その50%が「糖質」なので75g、一個4gの角砂糖に換算すると19個ほど食べるようになります。

ちなみに、糖質1gで血糖値が3mg/dL上がると言われていますから、75gの糖質で血糖値は225mg/dL上がるようになります。空腹時に加えると、325mg/dLの高血糖になります。ほかの炭水化物では、食パンなら6枚切り一枚で30gグラム、角砂糖で8個、白米一膳、うどん一杯ならば55g、それぞれ角砂糖で14個という計算になります。