

糖質制限食なら続けられる!

主食控え 肉OK カロリー不問

糖尿病患者向けに、食事の糖分量を抑えた「糖質制限食」が注目されている。日本糖尿病学会も5月、糖質制限食を治療法の一つとして初めて認めた。従来のカロリー制限食に比べ取り組みやすいと、病院やレストラン、食品メーカーなどで糖質制限食を採り入れる動きが広がってきた。

糖尿病の治療に効果

血糖値改善・体重も減

糖質は炭水化物や芋類などに多く含まれる。例えば、ご飯1膳の糖質量は約55g、6枚切りパンは1枚あたり約40gに上る。和食で使う砂糖やみりんなどの調味料にも注意が必要だ。一方、カロリー制限食では控える肉類や乳製品にはあまり含まれていない。

東京都の北里研究所病院では2009年から、カロリー制限食療法がうまくいかない人に2週間、「教育入院」をしてもらい糖質制限食を出している。4日から、院内のレストランでも提供を始めた。糖質量の多い主食を抜く代わりに、主菜2品、副菜2品

を、再びカロリー制限食を試す人と糖質制限食を試す人に無作為に分け、6カ月間観察した。その結果、糖質制限食を試した人のみ、血糖の平均値や中性脂肪、最低血圧の値が改善したという。

京都市の高雄病院では、入院患者のほか、外来患者でも予約すれば糖質制限食を食べられる。これまでに、入院患者約600人、外来患者約1500人が、糖質制限食による治療を受けたという。

飽きずに食べられるように、外来患者にも院内で出す食事のレシピを渡すなど工夫している。理事長の江部康二医師は「米国の糖尿病学会も

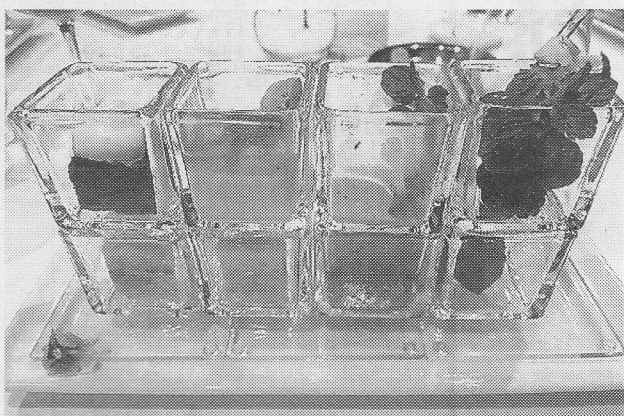


血糖値と糖質

血液中に含まれるブドウ糖の値が血糖値。糖尿病の人は食後、血糖値が急激に上がるにより少しずつ血管が傷つき、動脈硬化などにつながる。糖質量を抑えた食事を取れば、血糖値は上がらない。

その有効性を認めており、患者さんの関心は高い。今後、多くの医療機関で広がるだろう」と話す。

このほか慶応大病院や東海大病院などでも、治療への導入を検討している。東海大の鈴木大輔准教授は「3月からカロリー制限ができない人に試したところ、血糖値や体重減に効果があった。今後、さらに症例を増やし効果を見ていきたい」と話す。



↑院内レストランで出している糖質制限コース。糖質量は22gにとどまり、価格は800円
 ↓レストランがコースで提供しているデザート盛り合わせ
 東京都港区のボタニカ

ヨーグルトムースとイチゴジャムのレシピ

6人前、1人あたりの糖質量8.6g

- ①イチゴ300gに人工甘味料24g、レモン汁小さじ1を加え電子レンジで4分加熱、イチゴジャムを作る。
- ②キッチンペーパーをひいたざるにヨーグルト450gを入れ5～6時間置き、水分を切る。7分たてしたホイップクリーム125gと合わせる。
- ③卵白65gに人工甘味料13gを加え、メレンゲを作る。
- ④イチゴジャムを器に入れ、②と③を合わせたものに乗せる。

(新井田光央料理長監修)

レストランでも人気

材料工夫しコースで

糖質制限食は、日本糖尿病学会も治療の選択肢の一つとして認めた。5月の学術集会では、1日の糖質量130g

を目安とすることで合意。金沢大内分泌代謝内科の筆俊成准教授は「糖質以外に採るたんぱく質や脂肪の質も重要でこの療法を試す際には併せて考える必要がある」と話す。

東京都内の伊レストラン「ボタニカ」は4年前から糖質制限食メニューを提供している。口コミだけで毎月、100人以上の予約が入る。

前菜2品、パスタ、メイン、デザート盛り合わせのコースの糖質量は計20g。コースにはフォアグラや肉も含まれ、小麦たんぱくでパスタを作る、ふすま粉でパンを作るなどの工夫をしている。同様に糖質制限食メニューを用意している店は、東京や京都、大阪などに約40軒ある。

料理長の新井田光央さん(45)自身も以前は糖尿病予備

軍。しかし糖質制限食を採り入れたところ、3カ月で体重が30%減り、血糖値も正常に戻った。普段の食事でも主食を減らす、砂糖を人工甘味料にする、芋類をほかの野菜に置き換えるなどで、糖質量を抑えられるという。

糖質制限食を採り入れる動きは食品業界にも広がっている。日清製粉は、東京都内のラーメン店「麺屋武蔵」と協力し、低糖質ラーメンやパン、ピザなどの開発を進めている。ふすま粉を用いることで、ラーメン一杯の糖質量を、通常の80gから30g程度に抑えられるという。

麺屋武蔵の山田雄店主は「メタボな人でも気にせず粉モノを食べられる文化を作りたい」と話す。

大手乳製品メーカーも、1個あたりの糖質量が5g以下のアイスを開発中だ。

(岡崎明子)