

糖尿病のリスクを下げる 無理なく体にやさしい糖質制限

「糖化は老化」といわれることがある。ご飯やパン、麺類などの主食や砂糖などに含まれる糖質を摂り過ぎると疲れやすくなり、肌や骨、血管に悪影響を及ぼすことを表した言葉だ。糖質はたんぱく質、脂質とともに生命維持に不可欠な栄養素の一つ。にもかかわらず患者扱いされる理由を、消化器内科医の前川智さんに聞いた。

「たんぱく質は皮膚や筋肉、臓器に、脂質は細胞膜やホルモンの構成成分になります。一方、糖質はエネルギー源としてのみ使われます。過剰摂取した分はすべて体脂肪になり、肥満や糖尿病の原因に

体の声を聴く

医学博士・消化器内科医
前川 智さん



文／永田さち子
イラスト／shapre

まえかわさとし／産業医科大学医学部卒業。長野松代総合病院ダイエット科部長、消化器内科部長。糖質制限による食事療法・行動療法・運動療法を組み合わせた減量プログラムを行う、ダイエット入院を実施。1,600人以上の患者の100%が減量に成功している。著書に『イラスト&図解ゼロから知りたい！内臓脂肪の教科書』『イラスト&図解ゼロから知りたい！糖質の教科書』（ともに西東社）ほか。
www.nagano-matsushiro.or.jp/dept/051_diet