

糖尿病や肥満症の食事療法は、日本ではカロリー制限食が主流となっています。欧米においても、糖尿病や肥満症の治療として、かつてはカロリー制限食が推奨されてきました。しかし、1990年代前半から糖質制限食が注目されはじめ、今やカロリー制限食に代わる食事療法として普及しつつあります。ただ、日本ではそのような医学論文が少なく、特に糖質制限食が肥満に有効であることを示す論文は存在しませんでした。

そこで私は、糖質制限食とカロリー制限食を比較検討することにしました。以前勤務していた新潟労災病院の

カロリー制限食との比較

肥満外来を受診した患者さんを糖質制限群とカロリー制限群に分けて、1年後の変化を調べたのです。

両群ともに体重は減少していますが、糖質制限群の方がより体重が減少していました（カロリー制限：4・6 kg、糖質制限：1・8・5 kg）。体重減少に伴って、やはり糖質制限の方がカロリー制限よりも、内臓脂肪、皮下脂肪ともに減少していました。一般的には皮下脂肪よりも内臓脂肪の方が落ちやすいといわれており、この研究でもそうなってい

カロリー制限食と糖質制限食の比較



有効性で糖質制限食に「軍配」

「日本はコメ文化だから、糖質制限なんて向かない」と言っている医師がいましたが、論より証拠で、むしろ、欧米の研究以上に、糖質制限の方がカロリー制限よりも有効という結果になりました。日本人は欧米人と比較して、丼物やラーメン、すしなどの糖質を多く含む単品メニューを好んで食べる傾向にあるので、元来糖質摂取の割合が多く、それを減らすことに主眼を置く糖質制限食は取り組みやすいため、遵守率も高くなり、体重減少が顕著に現れたのではないかと私は考えました。

制限群の方がカロリー制限群よりも低下傾向を示しました。また、中性脂肪の値についても、糖質制限群で短期間に低下し、著明な効果を認めています。HDLコレステロールは善玉コレステロールとも呼ばれ、値が高いほどいいのですが、糖質制限群の方がカロリー制限群よりも上昇しており、脂質異常症に対しても、糖質制限食の方が有効でした。

とりわけ糖尿病は血糖値が高い状態なので、冷静に考えれば、糖尿病の食事療法としては、カロリーが高い脂質を減らすよりも糖質を減らす方が有効というのは当然の結果です。

糖質制限食は、肉や魚、炒め物や揚げ物など従来カロリー制限食ではカロリーが高くて好ましくないとされていた食品や料理を制限することなく食べることもができることや、煩雑なカロリー計算を行う必要がなく、糖質のみに注意すればよいという取り組みやすさの特徴があります。そういう点で糖質制限食がカロリー制限食よりも体重減少効果をはじめ、さまざまな有効性を示したものと私は考えました。

制限の食生活は、これまでものご飯などの主食中心の生活から、副食とされる肉や魚を中心とした食生活に変容し、糖質量が少ない野菜の摂取量も増えることで、糖質制限を成功させている方が多い傾向がありました。

《第4土曜日に掲載》