

延ばすには

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、カロリー制限食が主流となっています。

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。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。

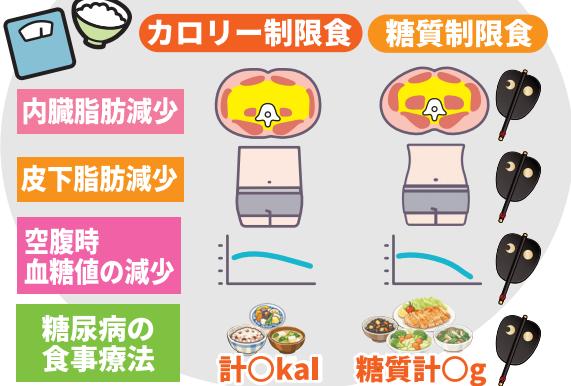
そこで私は、糖質制限食とカロリー制限食を比較検討することにしました。以前勤務していた新潟労災病院の効であることを示す論文は存在しませんでした。

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。

両者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・1kg・6kg、糖質制限・1kg・8kg・5kg）。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ます。

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」

す。 「日本はコメ文化だ
から、糖質制限なんて
向かない」と言つてい
る医師がいましたが、
論より証拠で、むしろ、
歐米の研究以上に、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
本人は歐米人と比較し
に現れたのではないか

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つ
て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

と私は考えました。このように内臓脂肪が減少すると、ほぼすべての生活習慣病が改善します。HbA_{1c}は過去1～2ヶ月の血糖の平均値を表していますが、やはり糖質制限群の方が顕著に低下していました。空腹時血糖値ももちろん糖質

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。

制限の食生活は、これまでの「ご飯などの主食を中心の生活から、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。

ではなく糖質制限食を推奨しています。読者の皆さんで、糖尿病や脂満症に悩んでいる人も多数いらっしゃると 思いますが、そういう方には糖質制限食は非常に有効です。

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

患者さんからの聴取によると、実際の糖質をさまざまな有効性を示したものと私は考えました。