

健康寿命

延ばすには

54

長野松代総合病院医師 前川 智

外来で患者さんと食事の話をしていると、「甘いものはあまり食べない方がいい」と言われることがよくあります。しかし、詳しく聞いてみると、朝はパン、昼は麺類、夜はご飯、間食に果物、飲み物は野菜ジュースやスポーツドリンクという人は少なくありません。ご本人にとっては「普通の食事」でも、医師の立場から見ると、糖質をかなり多く取っていることがあります。

糖質取り過ぎの日本人

糖質というと、ケーキやチョコレート、ジュースを思い浮かべる人が多いと思います。しかし、糖質は甘いものだけではなく、ごはん、パン、麺類、イ

モ類なども、体内で消化されるとブドウ糖になります。つまり、「甘いものを控えているから糖質は大丈夫」とは限りません。

日本人の食生活は、昔から米を中心に成り立ってきました。体をよく動かしていた時代には、ご飯は大切なエネルギー源でした。しかし現代は、車で移動し、仕事では座っている時間が長く、家でもスマートフォンやテレビを見る時間が減っているの活動量は減っているの、主食の量や食べ方

必要以上に糖質を取らない

知らないうちに糖質摂取過多に…

お昼

カツ丼



夜

カレーライス



食後

果物
甘い飲み物



ラーメン+チャーハン
うどん+おにぎり
パスタ+パン
お好み焼き+ご飯



した積み重ねが、知らないうちに糖質摂取過多につながります。糖質を多く取ると血糖値が上がります。すると、血糖値を下げるために膵臓からインスリンが分泌されます。インスリンは大切なホルモンですが、余ったエネルギーを脂肪として蓄える働きもありま

高血圧、脂質異常症などにつながりやすくなります。実際、外来で肥満や糖尿病、脂肪肝の人の食事を聞くと、本人が思っている以上に糖質が多いことはよくあります。年齢も大切です。若い頃と同じ量の糖質量を食べ続けているのに太ってきた、という人は多いですが、それは不思議なことではありません。年齢とともに筋肉量や基礎代謝は落ち、活動量も減っていきま

す。この状態が続けば、肥満、糖尿病、脂肪肝、す。極端に糖質をゼロにする必要はありません。大切なのは、自分がどれくらい糖質を取っているかに気づくことです。まずは、ご飯を少し減らす。大盛りを普通盛りにする。麺とご飯を一緒に食べない。丼物や麺類だけではない。必要なのは、糖質と肉、魚、卵、大豆製品、野菜を意識して加える。日