

「あなたの主食は大盛？小盛？それとも主食抜き？」

最近、「糖質制限」「糖質ゼロ」「糖質オフ」など、糖質を控える話を耳にすることが多く、糖質はすっかり悪者の印象です。一方で「ダイエットの落とし穴」「自己流が危ない」と、過度な糖質制限に注意を呼び掛ける声もあります。この機会に、糖質の摂り方を見直してみましょう。

「糖質と炭水化物は、何が違うの？」

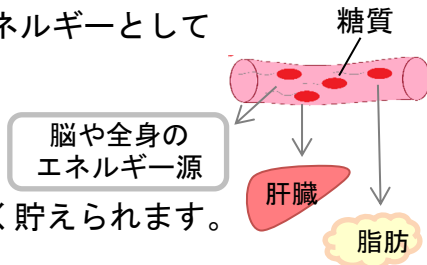
一般的に“糖質”は、単糖類のブドウ糖と単糖類が2つ繋がった二糖類の砂糖（ショ糖）などと、単糖類が鎖のように繋がった多糖類のデンプンなどをまとめた総称です。“炭水化物”は、糖質と食物繊維を合わせた、さらに大きなグループを指します。

分類		種類	多く含まれる食品
炭水化物	糖質	単糖類 ○	ブドウ糖、果糖など 果物、ジュース、砂糖、お菓子など
		二糖類 ○○	ショ糖、麦芽糖など
		多糖類 ○○○○	デンプンなど 米、小麦（パン、麺など）、芋類など
食物繊維	不溶性 ○○○○	セルロースなど 野菜、豆や穀物（ふすま）など	
	水溶性 ○○○○	ペクチンなど 熟した果物、海藻類など	

（食物繊維は、ヒトの消化酵素では分解されない為、エネルギー源にはなりません）

「糖質の大切な働きは、エネルギー源になること」

- 糖質は、脳や筋肉、赤血球などの全身のエネルギーとして利用されます。
- 食間や空腹時に必要なエネルギー分は、肝臓に貯えられます。
- 消費されなかった分は、脂肪として際限なく貯えられます。



「糖質が少なすぎることの落とし穴」

◆脳の働きが悪くなる

脳は、ブドウ糖を主なエネルギー源としています。ブドウ糖が不足すると、肝臓などでつくられるグルコース（ブドウ糖）やケトン体も利用されます。しかし、脳などの機能維持には、日常的に食事から糖質を補うことが大事です。



◆主食のごはんやパン、麺類などを減らし、おかずが増える = 脂質や塩分の過剰に！

おかずが多くなると、食材や調理で使う調味料（油、塩、醤油など）の使用量が多くなるため、脂質や塩分の過剰摂取につながります。

- 脂質の過剰 ⇒ 高エネルギーのため、体重 ↑
- 塩分の過剰 ⇒ 血液（体液）が増加し浮腫みとなり、体重 ↑ 血圧 ↑

◆主食の不足が長期化すると、筋肉が減る可能性がある

糖質が不足すると、たんぱく質は本来の体をつくる役割よりもエネルギーとして使われます。長期間では筋肉も分解されるため、筋肉が減り、むしろ代謝が落ちて痩せにくい体になります。

◆主食を抜くと、間食や夜食が増えやすい

主食を減らしているのに、間食や夜食を食べていませんか？ 間食などでよく食べるものには、単糖類の果糖や二糖類の砂糖、多糖類の小麦粉などが多く含まれます。

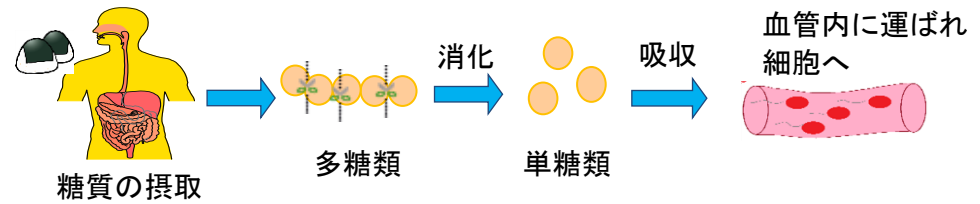
◆長期の糖質制限の安全性は結論が出ていない

「適切な制限の目安」や「長期継続の安全性」は、まだ確立していません。

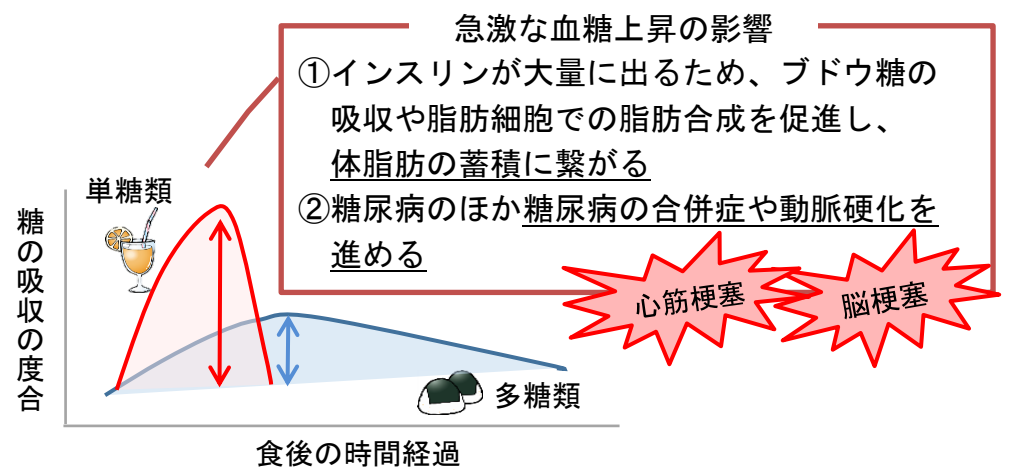
糖質制限に関する調査報告	
調査1:	糖質を制限しエネルギーは自由に摂取した集団と、総エネルギーと脂質を制限した集団を比較 ⇒ 糖質を制限した集団は、6ヶ月目で著明に体重減少したが1年で差は無くなった。糖質制限の30~50%の人は脱落した。 <small>1) Nordmann AJ, A Nordmann, M Briel, et al: Effects of low-carbohydrate vs low-fat diets on weight loss and cardiovascular risk factors: A meta-analysis of randomized controlled trials. Arch Intern Med 166: 285-293, 2006</small>
調査2:	総エネルギーの30%分、糖質を制限した集団と、脂質を制限した集団を比較 ⇒ 体重減少は糖質制限、体脂肪量は脂質制限の方が減少した。これより、糖質制限は筋肉量の減少を強める可能性が示唆された。 <small>2) Hall KD, Bemis T, Brychta R, et al. Calorie for Calorie, Dietary Fat Restriction Results in More Body Fat Loss than Carbohydrate Restriction in People with Obesity. Cell Metab. 2015</small>

「糖質の種類による消化・吸収の違い」

ご飯などの多糖類を食べると、ブドウ糖へ分解され、小腸から血管内に運ばれます。それに伴い、膵臓からインスリンが分泌され、筋肉や脂肪細胞などに取り込まれます。



お菓子やジュースなどに含まれる単糖類や二糖類は、多糖類に比べ消化が速く、短時間で吸収されるため、急激に血糖が上昇します。急激な血糖の上昇は、境界型糖尿病や糖尿病などの発症リスクになるほか、血管の壁にダメージを与え、動脈硬化を進める原因のひとつです。動脈硬化により、心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高まります。



「急激な血糖上昇を防ぐ食べ方」

◆ご飯は、毎食お茶碗1膳食べよう

自分に合ったご飯の量は、両手に入る大きさの茶碗に軽く1膳が目安です。白米に比べ、糖質の吸収が緩やかな精製度の低い玄米などがお勧めです。（パンは、ライ麦パンなどがお勧め）



◆主食は主菜と副菜と一緒に摂ろう

肉や魚、卵、大豆製品などの「たんぱく質」や野菜の「食物繊維」と組み合わせることで、糖質の吸収が緩やかになります。特に、野菜から食べる「ベジファースト」は、糖質がより緩やかに吸収されます。



野菜の目安量（1食あたり）

- 生野菜：両手1杯
- 加熱した野菜：片手1杯



◆ゆっくり、よく噛んで、20分以上かけて食べよう

食事内容に注意しても、過食をすれば体重増加につながります。よく噛んで食べると、脳の満腹中枢が刺激され過食を防ぎます。

◆間食は、食べる前に、本当に必要か考えてみよう

◆極端な方法ではなく、長く続けられる方法で実践しよう

- ★日本糖尿病学会は、炭水化物は1日150g以上と提言しています。1型糖尿病は、病態に合わせて別個に検討を要するとしています。厳しい糖質制限で、ケトアシドーシスにより重篤な状態に陥った報告もあります。取り組む前に、主治医によく相談してください。
- ★糖尿病性腎症などの腎臓病は、炭水化物からの十分なエネルギー量が必要です。現時点では、糖質制限は推奨されていません。
- ★極端な糖質制限は、腎臓でのケトン体排出による尿酸値上昇のリスクも懸念されています。尿酸値が高い人も注意して下さい。