

## 糖尿病の方、やせたい方の食事療法 (炭水化物制限食:京都高雄病院)

人類の歴史は約400万年です。食生活の基本は長い間、木の実、ナッツ、魚貝類、果物、野草、動物、昆虫(たんぱく質、脂肪、野菜)などでした。(日本では縄文時代まで)約4~5千年前に農耕が始まって穀物の大量生産が可能となり、大集落や年が出現してきて、徐々に穀物食(糖質)が一般化されてきました。(日本では弥生時代から)

今では日本において3食の穀物摂取は当たり前となっていますが、実は399万6千年間は世界中どこでも穀物は常食していなかったのです。すなわち人類の長い歴史の中で穀物を常食するようになったのはせいぜい4千年に過ぎません。(日本においては約2500年)

人体に蓄積されているエネルギーとして脂肪、グリコーゲン(糖質)がありますが、体重50kg、体脂肪率20%の普通の人で脂肪の蓄積としては9万Kcal、グリコーゲン1000Kcalであり、圧倒的に脂肪の蓄積が多いのです。

人類は日常的には脂肪を燃やして生活し、いざ激しい動きをするときに非常用として、1000Kcalのグリコーゲンを利用していたのです。生理学的にも、安静時や軽い運動時は、心筋、骨格筋は脂肪酸をエネルギー源としていて、激しい運動時や糖質を食べて、血糖が上昇したときのみ糖質をエネルギー源とします。

しかし現代のように3食、米、パン、うどん、ラーメンなどのでんぷんを食べ、砂糖のたっぷり入った菓子類や、飲み物を常時摂取するような食生活だと、食後血糖が急激に上昇し、食事のたびに多量のインスリンを必要とし、脂肪酸は燃えなくなります。

余剰の糖はインスリンにより脂肪に変換されて体重が増加し、肥満につながります。また長年にわたり絶えずインスリンを多量に出すためすい臓は疲弊し、ついには糖尿病を発症します。糖尿病はインスリンの絶対的、相対的不足のために糖や蛋白代謝、脂肪代謝に異常を生じ、慢性的な高血糖の結果、合併症をおこします。

糖尿病の食事療法として一般的には男性は1600Kcal、女性は1200Kcalというように画一的なカロリー制限により対処しています。しかし、3大栄養素(糖質、たんぱく質、脂肪)のうち血糖を上昇させるのは糖質のみであり、カロリー制限より、摂取食物の質を変えるほうが本質的に重要です。

例として、アラスカに住むイヌイトの人々は、極寒の地で、肉や魚を生で食すのみで、1万年以上生活してきました。このような糖質摂取が極めて少ない食生活では、インスリンは基礎分泌以外不必要になります。実際近代文明が入るまでは、糖尿病や心臓病はほとんど存在していませんでした。

以上のことを考慮すれば、糖尿病の治療、あるいは、無理のないダイエットを目指すには、でんぷ

ん、砂糖などの糖質を減らす必要があります。糖質摂取を極少量に抑えれば、追加分泌のインスリンは必要ありません。その結果、すい臓は無理に肥満ホルモンであるインスリンを出さなくてすむため疲弊せず、同時に、日常的に脂肪が燃えて体重は減少します。

なお糖尿病を発症した人は、インスリンを無理に出しすぎた結果、インスリンを分泌する、ベータ細胞がすでに半分死んでいます。糖質制限によってこそ、すい臓の生き残ったベータ細胞を守り、糖尿病の進行をとめることができます。

結論：質(米、パン、小麦、果物、うどん、砂糖など、食後血糖値を強力に上げる食べ物)を、極力減らし、たんぱく質(肉、魚、大豆、卵など)や、脂肪、野菜など、食後血糖を上げない食品を食べる。それにより、肥満ホルモンであるインスリン分泌が減り、糖尿病と肥満が改善する。

参考：「糖尿病の方、やせたい方の食事療法」(炭水化物制限食：京都高雄病院)

#### ◆基本的な考え

糖質＝でんぷん(米、パン、小麦、果物、うどん、砂糖など、食後血糖値を強力に上げる食べ物)を、極力減らし、たんぱく質(肉、魚、大豆、卵など)や、脂肪、野菜など、食後血糖を上げない食品を食べる。それにより、肥満ホルモンであるインスリン分泌が減り、糖尿病と肥満が改善する。

<例：朝夕のでんぷんをやめる場合>

(朝)

でんぷん、砂糖は一切不可

水分：水、茶、コーヒー、紅茶(砂糖は入れない)、野菜ジュース

野菜、海草：(炒め物、煮物、生食どれでも可)、野菜スープ、具だくさんの味噌汁

蛋白、脂肪：卵、チーズ、魚、肉、豆類、納豆これらの中から1～2品

(昼食)

でんぷん：昼のみ可能。摂取してよいが、多量は不可。

でんぷんの中でも、玄米、和そば、全粒パンなどは特によい

野菜、海草：(炒め物、煮物、生食どれでも可)、野菜スープ、具だくさんの味噌汁

蛋白、脂肪：肉、魚、豆、豆腐など

(夕食)

でんぷん、砂糖は一切不可

野菜、海草：数種以上の野菜を食べる(炒め物、煮物、生食他)

蛋白、脂肪：①魚 ②肉(牛、豚、鶏など)一動物性 ③豆類、豆腐、納豆一植物性

<注意事項など>

●酒：①日本の焼酎②ウイスキー③赤ワイン—適度に

アルコールのカロリーはエンブテイカロリーといって、カロリー計算しなくてよい。

しかし糖質含有量の多いビール、日本酒、白ワインは食後血糖を上げるので不可

- 空腹感の強いとき：間食として、豆腐、納豆、チーズ、ナッツ、ゆで卵、トマトなどは可  
甘い果物(みかん、バナナ、りんごなど)は不可
- 運動：運動(例:30分以上の早足の散歩、週に3回以上)を取り入れるとさらに  
糖尿病、肥満に効果的です
- 砂糖入りの菓子、ケーキは基本的に不可。  
どうしても食べたいときは、昼食後2時間(つまり午後3時ごろ)に少量とする。
- 牛乳は乳糖が多いので摂取しない。
- 酒を飲んだ後のラーメン、茶漬けの一杯は絶対に不可
- 最近の果実は甘いので、食べない。どうしても食べたければ、午後3時にする。
- 砂糖の多量に入った清涼飲料水は絶対に不可
- オリーブオイルなど、1価不飽和脂肪酸の適度な摂取はよい。  
マヨネーズ、バターもよい。マーガリンは不可。

◇実行する上でのコツ:

米やパンといった、主食を食べない習慣をつけることが大切。一食でよいので  
まず米(主食)を抜くことです。少しに減らして、三食食べていては失敗します。

参考:「ローカーボダイエット」ロバートアトキンス著 角川書店