

特集 いきいきスマートライフのすすめ

～ 糖質制限食について ～

私たち日本人は古来、日本の食文化でもあるお米を主食として食べてきました。人間が生きていくためには、糖を利用したエネルギーが必要です。しかし、日本人のほとんどがお米を含む炭水化物や糖質を摂りすぎた生活をしています。

前回の特集で、肥満の解消と健康寿命アップについて様々な観点から解決策を探ってみました。今回は、最近話題となっている「糖質制限食」について落合先生から説明していただき、食事療法の面から生活習慣を見直していきたいと思ひます。



落合 秀宣 先生
JA東京スマイル産業医

飯田橋駅前・あいクリニック院長
医学博士、労働衛生コンサルタント
東京医科大学卒業。東京警察病院内
科医長を経て他病院でも内科部長、
院長などを歴任。専門は総合内科、
循環器内科、産業医学。
HP=http://i-clinic3885.com

痩せるための食事療法って どんなものがあるの？

主に脂質を控える「カロリー制限食」と炭水化物を控える「糖質制限食」があります。カロリー制限食は、口から入るもののすべての熱量（キロカロリー・kcal）を計算して、一日の摂取カロリー量を約1600カロリーに制限するものです。栄養素の比率は糖質60%、脂質20%、タンパク質20%となり、糖質を比較的多く摂ることになります。これに対し3食を全て糖質制限食とすると、糖質12%、脂質56%、タンパク質32%となります。実際の糖質制限の方法は、1〜2ヶ月の間、2〜3食を糖質制限として、ある程度体重の減量が得られたら一日1〜2食の糖質制限を続けていくことが推奨されています。糖質制限食は煩雑なカロリー計算の必要がなく、豪華なおかずが摂れるので満足感が得られ、また、蒸



具体的に糖質制限食は どのような内容にすれば よいのでしょうか？

まず、ごはん、パン、麺類、芋類の摂取をやめます。その分、野菜、肉、魚、卵については特に制限しません。野菜の中ではトウモロコシ、カボチャは糖質が多いので控えます。牛乳には乳糖が入っていますので控えますが、チーズはOKです。ヨーグルトは無糖でしたら少しはとれます。果物は果糖が入っていますので控えます。イチゴ、リンゴなど糖度が低めの果物は少し摂れます。調味料はマヨネーズ、醤油はOKですが、ケチャップ、ソースは糖質が多いため控えます。お酒は日本酒とビールはダメですが、ウイスキーと焼酎はOKです。お菓子は炭水化物の塊ですので当然ダメです。クルミは大丈夫で、アーモンドなどのナッツは少し摂れます。

食べてよいもの

野菜（レタス、キャベツ、小松菜、白菜、ほうれん草、もやし、ブロッコリー、大根、ナスなど）、肉、魚、貝、いか、海老、かに、卵、大豆、きのこ類、海藻類、こんにゃく、アボガド、チーズ、塩、醤油、酢、ウイスキー、焼酎、ブランデー、コーヒ（無糖）、紅茶（無糖）



食べるのを控えるもの

ごはん、餅、パン、麺類、芋類（じゃがいも、さつまいも、里芋など）、果物全般、トウモロコシ、カボチャ、レンコン、甘く味付けした肉や魚の缶詰、砂糖、ソース、トマトケチャップ、片栗粉、白みそ、みりん、めんつゆ、牛乳、日本酒、ビール、紹興酒、梅酒、スナック菓子



糖質制限を継続すると
危惧されていることが
幾つかあります。

Q1 脳・神経組織など、ブドウ糖を
主たるエネルギー源とする
組織へのエネルギー供給不足が
起こるのではないかと？

A1 糖質の供給がないときには脂
肪組織から脂肪酸が放出され、
それがケトン体に変換されて
脳神経の栄養源として利用されま
す。脳神経が働かなくなることはありま
せん。

※「ケトン体」とは体内に蓄積された
「脂肪」から作り出されるもので、
細胞内でブドウ糖と同じように
エネルギーを生み出す材料になる。
例えば、お腹が空いてもピークを
超えれば空腹感がなくなることが
あるが、それはケトン体が動き始
めた証拠。

Q2 血液中にケトン体（有機酸）が
増えると血液が酸性になりすぎて
体調を崩す危険はないのか？

A2 コントロール不良の糖尿病な
ど特殊な状況下でなければ、
ケトン体による血液の酸性化
（アシドーシス）は起こりません。

Q3 糖質制限食は高脂肪食でもあり、
悪玉コレステロール値を上げて
心臓病を引き起こすのではないかと？

A3 糖質制限食による悪玉コレス
テロールの上昇は軽度にとど
まります。一方、血中中性脂肪
は明らかに減少し善玉コレステロール
が上昇します。心臓病を減らす方向
に作用すると思われます。

Q4 糖質制限を長期続けると
死亡率の上昇がみられるという
報告があるが本当か？

A4 男性において癌による死亡が
増えることが指摘されています。
これは赤肉（牛・豚肉）を多く
摂ることによる大腸がんなどの増加
が要因の一つと考えられます。動物
性脂質は鶏肉や魚を中心とし、また
植物性脂質も多く摂るようにすれば
癌による死亡率はかえって下がる
という報告もあります。

Q5 アルコールの制限はないのか？

A5 アルコールを摂り過ぎると中性
脂肪が上昇し脂肪肝になっ
てきます。糖質制限によるダイ
エットが失敗する要因の一つといわ
れていますので、蒸留酒はほどほどに
した方がよいと思ひます。

小松菜を使った 糖質制限レシピ



小松菜と鶏肉のクラムチャウダー

★ 材料 ★ (4人前)

あさり(殻付き)	200g
無調整豆乳	250cc
小松菜	2株(80g)
ズッキーニ	2/3本
しいたけ	3枚
玉ねぎ	1/2個
鶏肉(もも肉)	1枚(250g)
オリーブオイル	小さじ2
塩・コショウ	少々
生クリーム	大さじ3
水	250cc

★ 作り方 ★

- あしりは塩水につけて砂抜きし、殻をこすりあわせて洗い、水気をきっておく。鶏肉はひと口大に切り、ズッキーニとしいたけ、玉ねぎは7〜8mm角に切る。小松菜はざく切りする。
- 鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉、玉ねぎ、あしりを加えてさっと炒めたら、水を250cc入れてふたをして5分ほど煮る。
- あさりの貝が開いてきたら、ズッキーニとしいたけ、小松菜を加えてふたをし、さらに2〜3分煮る。
- 豆乳を加えて温めたら、塩とコショウで味をととのえる。最後に生クリームを加えて火を止め、器に盛り付けたら出来上がり。

初心者向け糖質オフ 3ステップ

いろいろな制限があつて難しいようにも見えますが、そんなことはありません。シンプルに「糖質を抜く」だけでいいんです。無理なく、長く、続けるために、まずは今日からすぐに始められる方法をご紹介します！

1 夕飯の主食を抜いてみよう

いきなり3食お米を抜くのはつらい…、継続できるかどうか心配…。そんな方にはまず一日一食だけ主食を抜く方法がオススメ！食後の運動量も少なく糖分が脂肪に変わりやすい夕食時に炭水化物を抜くのが良いでしょう。

2 主食に代わるものを食べよう

どうしてもご飯やパンを食べたい時は、豆腐やこんにゃく、レタス、おから、寒天など、低糖質食品を主食の代わりにしてみましょう。手軽なうえにヘルシーで満腹感を得られます。

3 代替食品を作ってみよう

低糖質食品をそのまま食べるのも良いけれど、せっかくなら毎日食べても飽きない料理にアレンジしてみたいかたがどうでしょうか？肉類や魚介類・大豆製品などタンパク質を中心に食物繊維が豊富な食材を組み合わせるとおいしい食事を楽しみましょう！！