

肥満、糖尿病の予防・改善には炭水化物制限ではなく、ごはんを主食とした和食を。

帝京大学 臨床研究センター センター長 寺本 民生 先生
東京慈恵会医科大学 内科学講座 糖尿病・代謝・内分泌内科 主任教授 宇都宮 一典 先生
公益財団法人 結核予防会 新山手病院 生活習慣病センター センター長 宮崎 滋 先生

「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されるなど和食は、世界的に高い評価を得ており、われわれ日本人の健康を守ってきた重要なものだと、もう一度再認識する必要があります。そして、その和食の中心には、ごはんがあります。動脈硬化の予防に効果がある魚食、イソフラボンが豊富な大豆・大豆製品などとの組み合わせがしやすいのも、ごはんのメリットです。

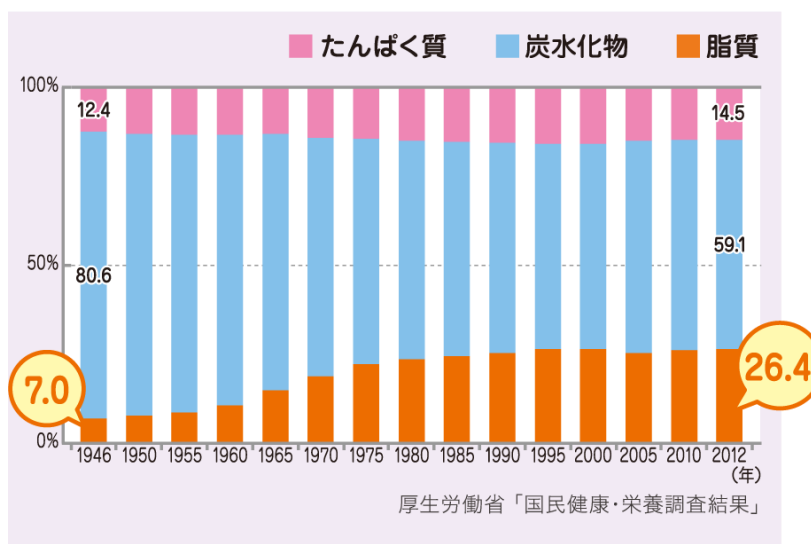
この和食を実践、啓蒙していくことが、今いわれている健康寿命を伸ばすことにつながっていくのです。

肥満の予防・改善には、低エネルギー食を！

肥満の予防・改善のためには、摂取エネルギーの過剰を防ぐことが必要です。

現在、日本人の食生活は、食の欧米化を背景に、脂肪が大変増えています。1946年には7%でしたが現在は26.4%と脂肪の割合が増加しています。もちろん、炭水化物のとり過ぎはいけません。現在は、脂肪を多くとるようになったので、肥満者が増えてきたということになります（テーマ「脂質異常症や動脈硬化性の病気は、食生活で予防・改善できる」の中の『40歳代男性のBMI』の図、テーマ「肥満の予防には3%の体重減を目標に、和食で食事管理を！」の中の『肥満及びやせの者の割合の年次推移（平成15年～24年）の図参照）。

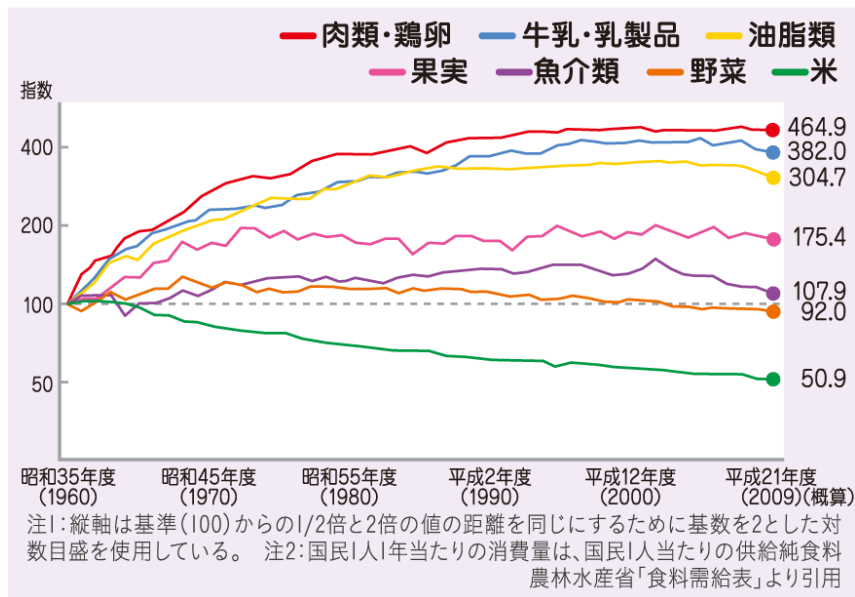
食生活に占める脂質の割合の増加



これを、食品の消費量でみると、肉類・油脂類などが増え、魚介類・野菜が減り、特に米の消費量が減っています。こうした食事の内容の変化や食の乱れが原因で、肥満者が増えてきたと考えられるわけです。

低炭水化物ダイエットを行うと、食べ物の選択の幅が狭くなり、ごはん・パン・麺類はもちろん、一部の野菜・果物もあまり食べてはいけなくなります。栄養の乱れがない、肥満の予防や減量のための食事として有効なのは、低脂肪・低エネルギーで、いろいろな食材と組み合わせが可能なごはんを主食とした和食です。主食のごはんを抑えるのではなく、おかずの量とのバランスの調整が重要なのです。

1人当たりの品目別消費量の推移(昭和35(1960)年=100)



極端な低炭水化物ダイエットには問題点が多い

糖尿病の予防・改善では、肥満の改善が大変重要です。肥満が原因となる欧米型の糖尿病が増加するとともに、動脈硬化性の病気の有病率が増えているからです。肥満の予防・改善のための最も有効なことは、エネルギーの摂取量を適正化することです。この適正化をせずに、極端な低炭水化物ダイエットを行うことは、いろいろな問題点があります。

- ①炭水化物を制限すれば、摂取エネルギーと無関係に体重は落ちるという確たるデータはないからです。低炭水化物で体重が減っているのは、炭水化物を減らした結果、総摂取エネルギーが減るからだと考えられています。
- ②摂取するエネルギーを一定とした場合、炭水化物を減らすことによって、脂肪とたんぱく質が増えます。その結果、動脈硬化や腎臓への負荷のリスクになるため、安全性が担保されていません。
- ③極端なダイエット法は、6か月程度は体重が落ちても、だいたい1年でリバウンドする上、長期間継続することが難しいというデータもあります。食べてはいけないものが多くなり、食事全体を楽しめないからです。

このようなことから、日本糖尿病学会では、食事療法に対する提言を次のように出しました。

糖尿病の食事療法に関する糖尿病学会の提言 -栄養素比率について-

2013年3月、糖尿病 56巻(3)、2013

提言 1

三大栄養素の推奨摂取比率は、一般的には、炭水化物50～60%エネルギー(150g/日以上)、たんぱく質20%エネルギー以下を目安とし、残りを脂質とする。

提言 2

糖尿病腎症などの合併症や脂質異常の有無に留意し、身体活動や病態、患者の嗜好に応じて、炭水化物摂取比率の増減を考慮してよい。

提言 3

脂質摂取比率の上限は可能な限り25%エネルギーとし、n-3系多価不飽和脂肪酸^{*1}の摂取を増やすなど脂肪酸構成にも十分な配慮をする。

提言 4

炭水化物摂取量の多寡によらず、食物繊維は20g/日以上摂取を促す。高血圧合併例では、食塩6g/日未満とする。CKD^{*2}合併例では、その指針に従う。

肥満や生活習慣病の予防・改善の食事としては、食を楽しみながら、継続して実践できることを考えなくてはなりません。日本人がこれまで培ってきた、低エネルギー食で、おいしい、伝統的な食文化であるごはんを中心とした和食を基軸にして、食生活の変化に柔軟に対応していくことです。

※1: 魚や植物油などに多く含まれる脂肪酸で、体内で合成できないため、食物からの摂取が必要。生活習慣病の予防に効果がある。

※2: 慢性腎臓病