

トピックス

低炭水化物食は利点もあるが、リスク増大を生む危険性がある

神奈川県立保健福祉大学
学長 中村 丁次 先生

低炭水化物食の有効性が、世の中でいろいろと取り沙汰されています。しかし炭水化物に関しては、生活習慣病の一つである糖尿病の一部が、糖質の過剰摂取によってリスクが増大されると報告されていますが、直接、特定の健康障害の原因になるということは、疫学的には乏しい報告しかありません。ほとんど問題にならないといっているでしょう。

それより低炭水化物食に関しては、高脂質食と相対的に考えなくてはならない問題といえます。

適切な同じカロリー(エネルギー)をとろうとするなら、低炭水化物食にすると、相対的に高脂質食になっていきます。逆に低脂質食にすると、高炭水化物食になってしまいます。

それぞれ極端な食事は、生活習慣病のいくつかのリスクを低減するメリットもありますが、逆にいくつかのリスクを増大させる課題を抱えることとなります。

低炭水化物食・低脂質食の利点と課題			
	リスク低減(利点)	リスク増大(課題)	その他の問題点
低炭水化物食/ 高脂質食	・食後血糖値 ▼ ・空腹時トリアシルグリセロール ▼ ・HDLコレステロール ▲	・食後トリアシルグリセロール ▲ ・LDLコレステロール ▲ ・食後遊離脂肪酸 ▲	・穀類のミネラルが不足する ・高たんぱく食になる
低脂質食/ 高炭水化物食	・LDLコレステロール ▼	・食後血糖値 ▲ ・空腹時トリアシルグリセロール ▲ ・HDLコレステロール ▼	・極端な低脂質食は 脂溶性ビタミンの吸収を悪化 ・たんぱく質の摂取が困難に ・エネルギー不足になりやすい

▲…増加、上昇
▼…減少、低下

※トリアシルグリセロール…中性脂肪の一つ
※LDLコレステロール…悪玉コレステロール
※HDLコレステロール…善玉コレステロール
※遊離脂肪酸…中性脂肪を形成する脂質成分



極端な食事より、バランスのよい食事のとり方を見直す

現在の日本人の炭水化物の平均摂取量は、目標量に比べ決して多くはありません。このような現状の中で、極端な低炭水化物食を普及させることは、高脂質食を勧めることになり、生活習慣病のリスクを増大させることにつながりかねません。

日本人にとって持続可能で、健康的な食事は、ごはんを主食として、おかずをうまく組み合わせることで栄養のバランスをとることです。その日本型食生活の栄養バランスのよさが、日本を世界一の長寿国にしていると考えます。