

監修 帝京大学臨床研究センター センター長／寺本内科・歯科クリニック 内科院長 寺本 民生 先生

ダイエット法としてよく耳にする糖質制限ですが、登場した当初は「そんなことして大丈夫？」と疑問に思った人も多かったのではないのでしょうか。実は、さまざまな研究から極端な糖質制限の問題がわかってきました。

糖質制限ダイエットの効果は？

糖質制限ダイエットを始めるとすぐに体重が落ちますが、これは体内の水分が減っているだけ。数ヶ月続けて大きく体重が落ちた場合もそのダイエット効果は一過性で、1～2年でもとに戻ってしまうことが多いのが実態です。また、抑うつ・落ち込み・怒り・敵意など心理面への悪影響があることもわかっています。

ダイエットはそもそも「正しい栄養」という意味です。本当の意味でのダイエット効果を求めるのなら、多様な栄養をバランスよくとり、一生続けられる「正しい食生活と運動」をおすすめします。

高齢者の極端な糖質制限は寝たきりにつながる?!

高齢者が極端な糖質制限によって、必要な栄養素を十分にとれなくなると、サルコペニア・フレイルや認知機能の低下に影響します。また、糖質制限の結果、タンパク質や脂肪などに栄養が偏り、腎機能に問題が出てくる危険性もあるので注意が必要です。

要介護状態にならずにいつまでも元気で過ごすためにも、身体を動かすだけでなく、ごはんを中心とした日本食により、ごはんエネルギーを、魚や肉などから適正なタンパク質を、野菜や海藻などからビタミン・ミネラルなどをとることが大切です。

妊娠期の糖質制限は、子どもの肥満や疾病リスクを高める可能性がある?!

妊娠中の栄養摂取量の不足や過剰は、遺伝子のはたらきを調節するメカニズムを大きく変化させ、児の生活習慣病を発症するリスクが高くなります。炭水化物については、妊娠前半期に摂取量が少ないと子どもの体脂肪量が多くなり、摂取量が極端に少ない場合は高血圧を生じるという報告もあります。児の生活習慣病のリスクを少なくするには、多様な栄養素をバランスよく、必要で十分な量とることが大事といえます。