

上手な炭水化物摂取が健康長寿の秘訣

日本医科大学 名誉教授／複十字病院糖尿病・生活習慣病センター長 及川 眞一 先生

50歳代から増加する糖尿病の発症には、青・壮年期からの運動不足や朝食の欠食といった生活習慣が影響すると考えられています。食習慣では、バランスよく栄養をとることが重要です。日本食は、ごはんを中心に多様な食材を組み合わせることができ、疾病発症のリスクを減らす可能性が医学的に検証されています。

糖尿病の発症に青・壮年期からの生活習慣が影響

平成28年国民健康・栄養調査報告によると、糖尿病が強く疑われる人の割合はここ10年間で少しずつ増加しており、特に50歳代から男女ともに急増しています。その要因として、それ以前からの運動習慣と食習慣が関係していると考えられます。

肥満者(BMI※1 25以上)の割合は、男女とも30歳代から増加傾向がみられます。運動習慣に着目すると、男女とも30歳代が最も少なく、年齢の上昇とともに増加しています。食習慣に着目すると、朝食の欠食率は男女とも20歳代

が最も高く、年齢の上昇とともに低下しています(図1)。朝食を欠食すると2型糖尿病になるリスクが高いことが報告されており、糖尿病発症の背景には、青・壮年期からの運動・食事といった生活習慣が影響していることが推測されます。

※1 BMI: 肥満度を示す体格指数のこと。体重kg÷(身長m)²

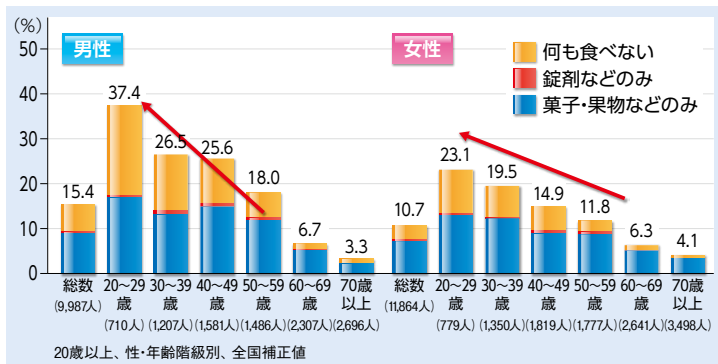


図1 朝食欠食率は20代がピーク

(厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査報告」より作成)

食材の組み合わせにより食後血糖値は変動する

白米の摂取と2型糖尿病発症との関連性についての議論がありますが、食べるタイミングや量、組み合わせなどについては十分に検討さ

れていません。たとえば、ごはん200gを単独で食べた場合と、ごはん200gに豆腐、卵、マヨネーズ、野菜を組み合わせで食べた場合と

を比較した研究では、いろいろな食材を組み合わせる食べたほうが摂取エネルギーは高くなるにもかかわらず、食後血糖値の上昇は少ないと報告されています(図2)。そのため、白米と疾患との関連性は、食材の組み合わせによって大きく変化するといえます。

日本食には、ごはんと同時に他の食材を口に含んで食べるという特徴があります。これは、ごはんを食べた後の血糖上昇を抑制することができる食べ方だと考えられます。

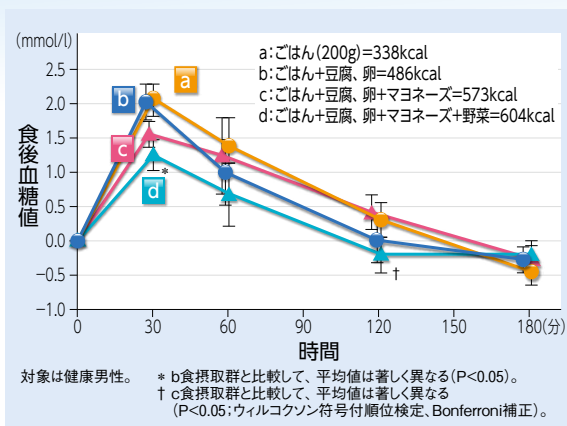


図2 ごはんと他の食材と一緒に食べると食後血糖値の上昇が抑えられる (Kameyama N, et al: Br J Nutr 2014より作成)

適度な炭水化物の摂取が望ましい

近年、炭水化物制限食を推奨する報告がありますが、短期的な調査結果に基づくものがほとんどです。摂取エネルギーに占める炭水化物の割合と糖尿病発症との関係を検討した研究では、炭水化物の割合が61%のグループは37%のグループに比べて糖尿病の発症率が低かったと報告されています。また、摂取エネルギーに

占める炭水化物の割合と死亡率の関係はU字曲線を描き、炭水化物は多くても少なくとも疾病リスクが高まり、炭水化物の割合は50%程度が適切とした報告もあります。つまり、炭水化物を極端に制限することは、長期的にみると望ましいとはいえません。摂取量に関するさらなる検証が必要だと考えられます。

日本食の利点と健康寿命

日本食は、低エネルギー・低脂肪、植物性食品(大豆、でんぱん)や魚介類の消費量が多い、発酵食品(納豆、味噌)や海藻が多いなどの利点があります。動物実験によると、1975年ごろの日本食は現在の日本食と比較して、ストレスを軽減し、肥満、糖尿病、脂肪肝のリスクを低下させ、寿命を延伸させました。当時の摂取エネルギーに占める各栄養素の比率は炭水化物67.7%、脂質17.1%、たんぱく質15.1%であり、その後炭水化物の割合は年々減少し、脂質の割合が増加しています。『動脈

硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイド2018年版』(日本動脈硬化学会)では、総エネルギーの50~60%を炭水化物からとることを推奨しています。

日本食はごはんを中心に非常に多様な食材を組み合わせるため、食後の血糖上昇が抑えられるのと同時に、栄養素をバランスよく、適量をとることができます。1日3回、日本食をとることは、健康寿命の延伸につながると考えられます。