栄養新聞

津久見市役所
長寿支援課

第六号
（平成二九年十一月）

糖質制限は本当に健康になる？

今月は糖尿病月間です。糖尿病治療には薬や運動も重要ですが、双方とも**食事療法をきちんとしていないと安全性や有効性を高められない**と言われており、それだけ食事療法は重要であるといえます。

食事療法というと小難しく感じますが、主食・主菜・副菜：と揃ったいわゆる「バランスの良い食事」が食事療法の基本です。

しかし巷では糖質制限というものが広まっているようです。確かに糖質を過剰に摂取している方もいらっしゃいますが、糖質制限を誤った解釈をしてしまうと、より健康から遠ざかってしまうかもしれません。

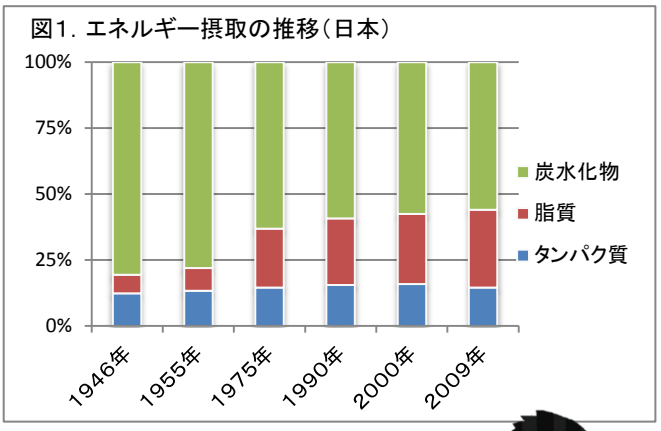
図１をご覧いただくと、１９４６年ではおよそ８割のエネルギーを炭水化物から摂取しています。ですが糖尿病の罹患率は現代の方が圧倒的に多い。つまり、炭水化物が必ずしも糖尿病にとって悪だとは言い切れないことがお分かりいただけると思います。

炭水化物＝糖質＋食物繊維

炭水化物が必ずしも悪い方向に働くわけではないのには理由があります。栄養学的には炭水化物はエネルギー源となる糖質と、整腸作用などがある食物繊維をあわせたものを指します。

つまり、昔は糖質と同時に豊富な食物繊維も摂っていたのです。

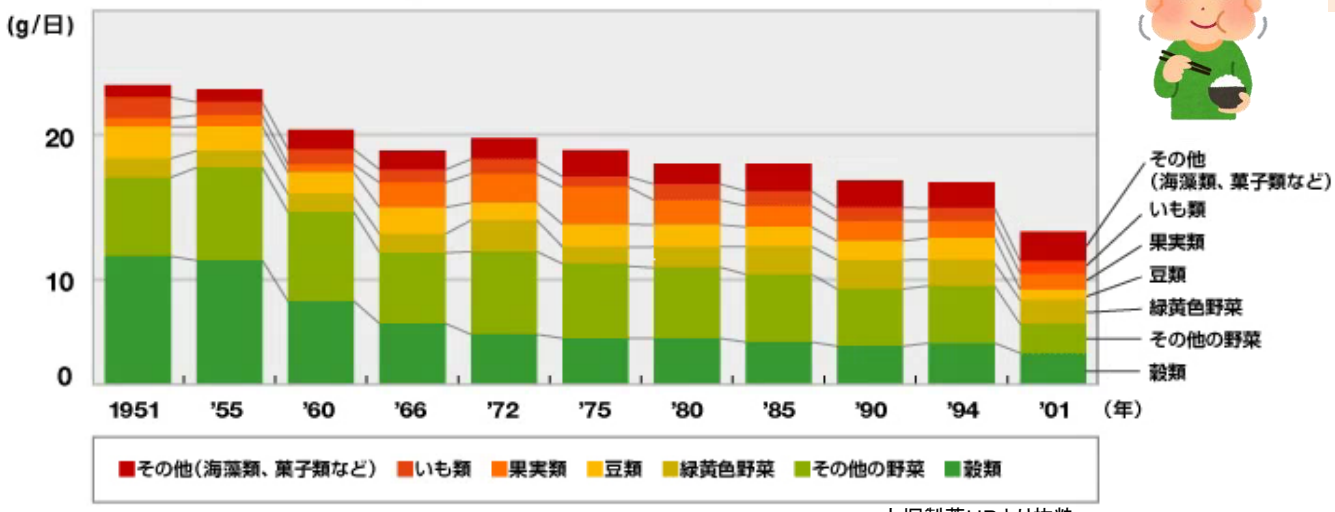
食物繊維には**糖の吸収を緩やかにする**など糖尿病に有用なはたらきを持つので、それも糖尿病患者が少なかった要因のひとつとして考えられます。



糖質は減らしても、食物繊維は減らさない！

図２にある通り、食物繊維摂取量の低下は穀類摂取量の低下（特に精製されていない穀類）によるところが大きいようです。よって糖質制限を目的に米を減らすのは食物繊維摂取量の低下も招くため必要ないと思われます。ですが菓子や嗜好飲料に多い糖質は血糖値を急激に上げてしまいますので気をつけましょう。

図2. 日本人の食物繊維摂取量の変化



大塚製薬HPより抜粋

肉食に偏るリスク

主食を減らすと、どうしても肉の割合が大きくなりがちです。そうなると、以下の点で障害のおそれがあります。

- ◆インスリン抵抗性
- ◆インスリン分泌障害
- ◆動物性脂肪の摂取過多
- ◆悪玉菌の増加
- ◆貯蔵糖の放出促進→高血糖

炭水化物も肉も決して悪者ではありませんが、極端に偏ると健康障害の危険があります。やはりいろいろな食材を揃えた「バランスの良い食事」が最も健康に有効です。

食べ物❤まめ知識

Q.果物は熟して甘くなるとカロリーも増える？

みなさんも、ふと疑問に思ったことはありませんか？今回はその謎を解明します！

果物が未熟な時はデンプンが多くなっています。デンプンも糖の一種ですが、人が甘さを感じるのは、デンプンが分解されてできるブドウ糖。フルーツが甘くなるのは、果物中の酵素のはたらきによりデンプンがブドウ糖に分解されるためです。したがって、**果物中のエネルギーに変化はありません**。（参考：栄養「こつ」の科学）

お問い合わせ先（８２－９５３３）