

2017年(平成29年)2月2日(木)掲載

# エンジョイ！ スポーツライフ

生活習慣病予防編

⑧

1988年、世界保健機関(WHO)が初めてメタボリック症候群の診断基準を発表しました。2005年には日本肥満学会も独自の診断基準を公表しました。以来、メタボリック症候群、いわゆる「メタボ」の名前は、瞬く間に世の中に浸透しました。

炭水化物は糖質と食物繊維からなり、ご飯、パン、麺類などの主食、お菓子、果物などの甘いもの全般、そしてイモ類などに含まれています。低炭水化物ダイエットは、これら炭水化物を制限するダイエットを指します。

その結果、ダイエットに関する番組や記事を目にしない日はないくらい、痩せることへの意識が高まっています。数あるダイエット法の中でも最近特に注目されているのが、「低炭水化物ダイエット」です。

秋田大医学部糖尿病・内分泌内科特任助教

森井 幸

## 低炭水化物ダイエット 「植物性」摂取しよう

### 低炭水化物ダイエットの注意点

- 1 主食を極端に減らすのではなく、甘いお菓子や果物の食べ過ぎに注意する。
- 2 脂質は植物性脂肪や魚油、タンパク質は大豆などの植物性タンパクを多く取る。
- 3 高齢者や脂質異常症、腎機能障害、肝硬変などの病気がある場合は行わない。

さらにエネルギー源としてのブドウ糖が減るため、代わりに脂肪が分解されて体重が減ります。世界的にも低脂肪ダイエットと比べ、同等もしくは有意な体重減少効果が報告されています。

しかし低炭水化物ダイエットも決してよいことばかりではありません。食事の中の炭水化物を減らした分、脂質やタンパク質

の摂取が増え、コレステロールの摂取が増え、悪玉コレステロールが増え、動脈硬化のリスクが高まります。また動物性タンパク質の過剰摂取は腎臓に負担が掛かりやすく、これらの結果、低炭水化物食で、総死亡や心筋梗塞、脳卒中が増加したとの報告もあります。

よって低炭水化物ダイエットは高齢者や脂質異常、腎機能障害、肝硬変などの病気がある方には薦められません。実践する際には、脂質は植物性脂肪もしくは魚油、タンパク質においてもなるべく大豆など植物性のものを摂取するよう注意が必要です。また、複合糖質である米やパンの中には健康に良い食物繊維やビタミン、ミネラルも含まれるため、極端に主食を抜いてしまうのではなく、甘いお菓子や果物など単純糖質を取り過ぎないことが大切です。

〈第1、3木曜日掲載〉



もりいづかき 73年新潟市生まれ。97年秋田大医学部卒、同大医学部内分泌・代謝・老年内科学講座。13、14年カナダ・トロント留学。同講座特任助教