



炭水化物制限食

— 適切に活用を —

指導：東京大学大学院医学系研究科分子糖尿病科学 特任教授 植木 浩二郎

企画：
日本医師会

No. 457

炭水化物制限食とは

炭水化物(糖質と食物繊維)制限食は、糖質制限とも言われています。食事内容をコントロールして体重の減少や血糖値の低下を目指す方法で、正しく行えば糖尿病やメタボリックシンドロームの改善に効果があります。カロリー制限に比べて満腹感が得られやすいなどの理由から、病気ではない人がダイエット法として取り入れていることもあり注目されています。

現在、わが国の食事摂取基準では、年齢や性別にもよりますが平均的なエネルギー摂取比率として、炭水化物から60%弱、脂質から約25%、たんぱく質から約15%が推奨されています。炭水化物制限食では、この60%の炭水化物の摂取を5%前後にする極端な制限から、40%程度の比較的緩やかな制限まで、いくつかの方法があります。

状態により適さない人も

通常、摂取した糖質はエネルギーとして蓄えられますが、体内で使われないとグリコーゲンや中性脂肪として貯められます。糖質を摂取する割合を制限すると、血糖値が下がりインスリン分泌が低下して、脂肪細胞(ぜい肉)での脂肪の分解や、肝臓での脂肪の燃焼が増えて、体脂肪が減少し体重が減ったり、脂肪肝が改善するなどの効果があります。

ただし、特に極端な炭水化物制限で十分にたんぱく質を摂取していないと、血糖値を維持するために筋肉が分解され筋肉量が減ってしまう可能性もあります。

一方、多めにたんぱく質を摂取した場合、糖尿病患者で顕性たんぱく尿がある方はさらに腎機能を悪くしたり、肝機能が悪い方は血糖値を維持するのが難しく推奨されません。その他にも、インスリン注射をしている人や血糖値を下げる薬を飲んでる人は、インスリンや薬の量、種類を調整する必要もあり、必ず医療機関で専門家の管理指導の下に取り組みましょう。

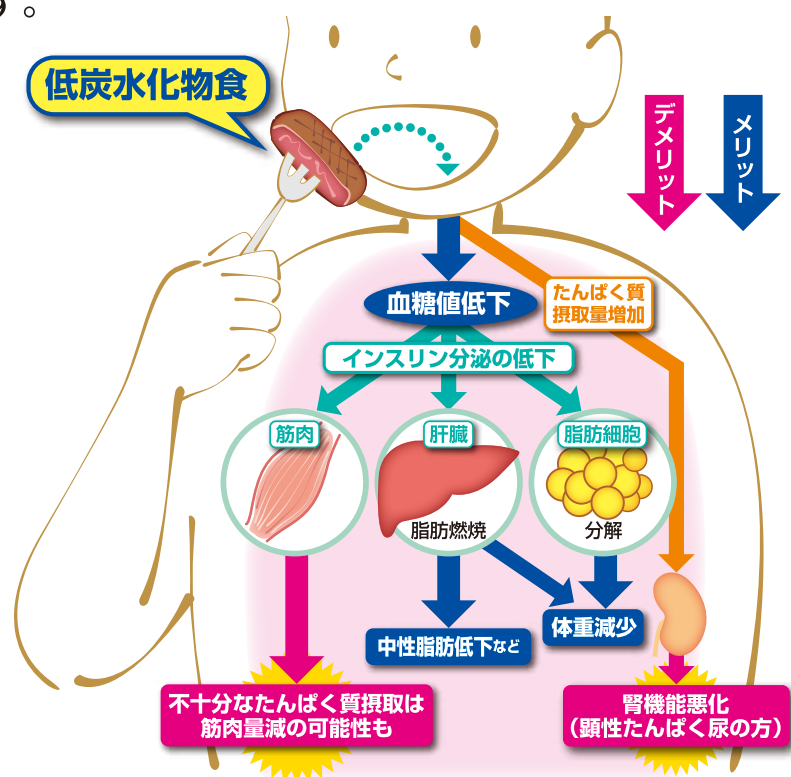


図 低炭水化物食による主なメリット、デメリット

オプションとして考えよう

食事は、単にエネルギー摂取の手段というだけでなく、生きていくうえでの楽しみであり、文化や伝統を形づくっていくものでもあります。低炭水化物食も、体や気持ちの負担がなく楽しみながら長続きするようであれば、ご自身の目的に応じて適切に活用できればよいのではないのでしょうか。