

医者いらず健康法

今後の食事は  
マイルスタイルで



ばんどう ひろし  
板東 浩氏  
糖尿病専門医、ピアニスト、スピードスケーター、マスターズ陸上選手、著書として「肥満脱出大作戦」「Dr.板東の音楽療法シリーズ」など。印刷物は1500点以上。

数年来、私は「糖質制限」の啓発活動を続けています。昨年からは今年にかけて大きな変革が、欧米では常識的な方法だが、ようやく日本でもその効果が広く知られ、認められつつあり、嬉しく思う。

一方、我が国で長年適用されてきた「脂肪(カロリー)制限」の考え方も大切。そこで、医学会が声明を発表するなど変革がみられ、次第にグローバルスタンダードに近づいてきたようだ。

わかりやすい食品で

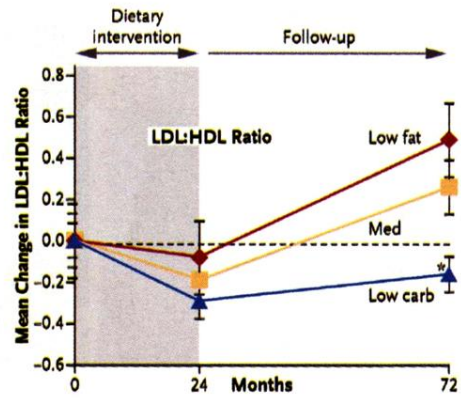
1年前、上梓したのが「糖質制限でベストエイジングを」健康ピラミッドで若さを保

とう」で、今回、続編の書籍をまとめた(図1)。

表紙には大切なエッセンスを図示。推奨する食品と糖質量は、卵0.1g、チーズ0.2g、鶏肉0.4g、豆腐4g、枝豆8gなど。1食あたりの糖質量を20〜30〜40g程度にしてみよう。すると、糖尿病の人は血糖が上がらず、肥満の人はどどん痩せ、予想以上の効果に驚くだろう。

有効性の証拠

欧米では、糖尿病や肥満の食事療法として①糖質制限(Lowcarb)、②地中海式(Med)、③脂質制限(Lowfat)などが知られている。

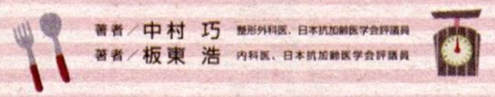


この3種を2年続けた研究が以前に発表され、今回6年目の結果が医学誌に報告された。特に①で、血中コレステロールの数値(悪玉・善玉の比率)が良好で、長期の有効性も証明されつつある。

本来、人間に対する医療は画一的なものではない。ただし、近年の医学はあまりにデータやエビデンス(証拠)ばかりを追い求め、数値に振り回されている。

特別な薬の場合は別として、毎日の食事については、個々の患者を全人的に診て判断し、環境や人、疾病、希望などに配慮し、食事を工夫していきたいものだ。これが、セルフケアや医者いらずの生活へと繋がっていくだろう。

糖質制限の実践法



著者/中村 巧 整形外科医、日本抗加齢医学会評議員  
著者/板東 浩 内科医、日本抗加齢医学会評議員

糖質制限の食品例:

- 糖質 0.1g: 卵1個 (9%)
- 糖質 0.2g: チーズ1片 (1%)
- 糖質 0.4g: 鶏肉の塊(18%)
- 糖質 4g: 豆腐 (20%)
- 糖質 8g: 枝豆 (15%)
- 糖質 30g: 食パン1枚 (60%)
- 糖質 30g: おにぎり1個 (10%)
- 糖質 50g: ご飯1杯 (17%)

- 緩やかな糖質制限 ...40g / 1食
- 中等度の糖質制限 ...30g / 1食
- スーパー糖質制限 ...20g / 1食

メディカル情報サービス