

〈第20回〉 糖尿病(下) ～糖質減少の食事へ～

日本プライマリ・ケア学会 広報委員長
医師

板東

浩

フィジカルタフネス



先週と今週の主人公は、大リーガー川上憲伸選手に憧れている「憲伸」君です。健診でメタボを指摘され、現在、治療中。また、聞き役は、人々の人生を指導してきた和尚さん。名前を当室玄昭(とうしつ・げんしょう)」といいます。

玄昭 憲伸君、メタボや糖尿病を指摘されて、この頃は、運動をきちんとやっているかね。

憲伸 はい、和尚さん。それが、なかなか毎日コツコツと続けるのは、意外と難しいですね。

玄昭 そうだな。「習慣は第2の天性なり」と言われているのを知っているか？

憲伸 はい、英語でも「Habit is second nature.」ということわざがあると教わりました。

玄昭 素晴らしい。それでは、運動とともに、食事の方はどうなっているのかね。

憲伸 以前は、西武ライオンズの本塁打王「おかわりくん」のように、ご飯を何杯も食べていたのです。でも、今はご飯を少なくして、このごろ注目されている食事療法を続けてきています。

玄昭 というと？

憲伸 はい、特に肥満の人や糖尿病患者では、炭水化物(糖質)を食べるのを減らす方法がとても有効とのこと。これを続けると、体重も減り、血糖も下がってくるそうです。実際に、私のお腹も、徐々に引っ込み、ベルトの穴で3つも痩せました。

玄昭 それはよかった。なるほど、「糖質減少」という方法なのか。私の名前の当室玄昭(とうしつ・げんしょう)と読み方が同じ。不思議だな！

解説

わが国では今まで、食事指導といえ、1日に摂取する熱量(カロリー)で考えられてきました。体重と活動状況に応じて、1日に1,200~1,500~1,800kcalというようにされてき

たのです。

しかし、近年、米国で「糖質制限食」や「低炭水化物食」の有効性が提唱されてきました。つまり、お米やパン、スパゲッティなどの糖質を少なくする食事が、肥満や糖尿病に良いと推奨されているのです。

同時に、食物ピラミッド(food pyramid)が各国で作成されています。米国版やヨーロッパの地中海式、日本の厚生労働省が推奨するイラスト(独楽)などがあり、各々に意味や意義が含まれます。

筆者はアンチエイジングの研究と実践を継続中です。大学時代の野球部同僚で整形外科医の中村巧先生と一緒に、「中村・板東式21世紀アンチエイジング食物ピラミッド」を提唱し、全国で広めています。

体内で合成できない必須アミノ酸を含むタンパク質をしっかりと摂取するのが重要であり、体内で合成できる糖質を少なくしても大丈夫です。図のように、糖質を少なくし、タンパク質を十分摂取し、水分を多く、毎日運動を続けてみてくださいね。

