



知っているようで知らない “糖質”のお話



教えてくれたのは

さっぽろ糖尿病・甲状腺クリニック
院長 竹内 淳先生

医学博士、日本糖尿病学会認定糖尿病専門医、
日本内分泌学会認定内分泌代謝科専門医

糖質は、古くから世界中で“主食”として食文化の
中心にありました。“適正糖質”を大切に(竹内先生)

「糖質制限」や「低糖質」「糖質オフ」という言葉は近年おなじみです。糖質にまつわる食生活やダイエットに興味がある、また実践したという人もいます。でも実際に糖質と体の関係を正しく理解していますか？ 今回、11月14日(木)の「世界糖尿病デー」に先駆けて、ぜひ知った上で食生活に取り入れたい“糖質の話”を専門医に教えてもらいました。

構成・文/村本香子 イラスト/佐藤博美(C's MARKET)

糖質は体に必須の栄養素。
それを減らして痩せる仕組みとは？

「糖質」は米や小麦、麺類、イモ、砂糖などに多く含まれます。近年、耳にすることが多い「糖質の正しい意味を知っていますか？」糖質とは「炭水化物から食物繊維を除いたもの」。消化・吸収された後すぐにエネルギー源となる、なくてはならない栄養素です。例えば、脳の神経が働くには糖質の一つであるブドウ糖が必須。他のもので代替られない役割があります。ではなぜその糖質が近年「糖質制限」「糖質オフ」などダイエットと関連付けられているのでしょうか？ それは摂る量を減らすことで短期間で痩せる効果があるためと考えられます。その、痩せる、仕組みの鍵を握るのが「インスリン」です。インスリンは膵臓から出るホ

「糖質」は米や小麦、麺類、イモ、砂糖などに多く含まれます。近年、耳にすることが多い「糖質の正しい意味を知っていますか？」糖質とは「炭水化物から食物繊維を除いたもの」。消化・吸収された後すぐにエネルギー源となる、なくてはならない栄養素です。例えば、脳の神経が働くには糖質の一つであるブドウ糖が必須。他のもので代替られない役割があります。ではなぜその糖質が近年「糖質制限」「糖質オフ」などダイエットと関連付けられているのでしょうか？ それは摂る量を減らすことで短期間で痩せる効果があるためと考えられます。その、痩せる、仕組みの鍵を握るのが「インスリン」です。インスリンは膵臓から出るホ

極端な糖質制限には危険も。
長期間続けることは避けましょう

糖質を極端に制限すると痩せられる…。そのことは、危険もはらんでいます。糖質を摂らなければ食後のインスリン分泌が極端に低下します。すると、本来は血液中から体に取り入れられるはずの脂質も血中にとどまることになり、血中の脂質が上がり、動脈硬化のリスクが高まります。また筋肉の材料であるタンパク質・アミノ酸を取り入れたり合成する機能も落ち、筋肉量も減ってしまいます。さらに、長期間控えていた糖質をたまに摂取すると過度に血糖値が上がり糖尿病を招く恐れも、そして最も危惧されるのが、長期間その状態が続くとインス

リンを分泌する機能が衰えてしまうこと。例えば「骨折しにくい」と考えて歩かず、却って骨折しやすくなります。これは糖質とインスリンの関係にも似ています。「太りたくない」「血糖値を上げたくない」と考えて糖質を摂らなくなると、インスリンが出にくくなり、却って不健康な状態を招きます。厚生労働省のガイドラインでは、食事摂取熱量の50〜65%は炭水化物を摂るべきとされています。炭水化物の摂取率と死亡率に関する調査では、炭水化物を30%未満しか摂らない人は50%摂る人よりも死亡率が高いことがわかっています。

長期間糖質を制限するデメリット

- 血中脂質が高まり、動脈硬化のリスクが上昇
- 筋肉を作る働きが落ちる
- 糖質をたまに取ると高血糖を招く

インスリンの主なはたらき

- 血液中のブドウ糖を全身の筋・肝・脂肪細胞に取り込ませる
- 筋肉を作るタンパクを合成させ分解を抑える
- 脂肪組織に脂肪合成を促したり、血液中の脂肪分解を促す

低糖質食の上手な取り入れ方例

「つい炭水化物を取りすぎる」「最近太り気味」そんな人が無理なく低糖質食を取り入れれば、“適正”糖質に調整できます。そんな取り入れ方の例を紹介します。



最近食べ過ぎて太ってきた。毎日1食だけ炭水化物を抜こう

※1食だけ糖質オフする場合は夜がおすすぬ!



太り過ぎが気になるので3カ月だけ主食の量を半分以下にしよう

※期間が済んだら適正量に戻しましょう



今日は家飲み。糖質を含むおつまみをたくさん用意した

缶ビールなどのアルコールは糖質オフ商品に!



今日は食事もおやつも済んだけれど、小腹が空いたからおやつを食べたい

糖質オフスイーツにしよう!

低糖質の食品を取り入れるポイントとは？
短期間限定や、1食のみがおすすぬ

では、糖質を抜くことは避けたいほうがよいのでしょうか？必ずしもそうはいえませんが、普段から炭水化物を摂り過ぎていて肥満気味の人や、糖質量を抑え、適正量にするために低糖質食を取り入れるのであれば理にかなっています。糖質オフや、低糖質の食品や食材は近年、数多く店頭と並んでいます。せっかくなら上手に食生活に取り入れたいです。でもそのためには守りたいポイントがあります。例えば、まず短期間に限ること。例えば1カ月だけ、3カ月だけと決めて取り組むようにしましょう。または3食のうち1食だけを制限したり、スポーツ的に取り入れるのがおすすぬです。もし1食だけ低糖質にするなら、夕食にするのがベター。ただし、糖質制限を絶対にしてはいけない人もいます。腎臓病の人はその代表的な例です。持病がある人や、体調が心配な人は、自己流で糖質制限を行うことは避けましょう。事前に主治医や専門医に相談してみてください。

適正糖質麺のカルボナーラ (アツムニス、小鉢、デザート付き)

日本糖尿病学会認定糖尿病専門医プロデュース 適正糖質メニューとワインの店「ローカヴ」

適正糖質押し麦の玉葱カレー (アツムニス、小鉢、デザート付き)

11/14 世界糖尿病デー特別メニュー

販売期間 11/1~12/7

ラーメン、パスタ、蕎麦に使用している「適糖®」は、すべて独自開発の糖質を約50%に抑えたオリジナル麺。

店内で販売中!

ローカヴ 適正糖質メニューとワインの店 LowCave
札幌市中央区北2西3丁目1-29 タケサトビル地下1階
☎011-596-0876 営業時間 11:30-14:30・17:00-22:30 <http://lowcave.com/>

キャビネ・ドゥ・ヴァン サッポロ 奥尻ワイナリーと共同開発「OKUSIRI 低糖質」好評発売中!

LowCave姉妹ワインショップ Cabinet de Vin Sapporo
札幌市中央区北1条西2丁目札幌時計台ビル地下1階
☎011-206-9911 <http://www.wine-sapporo.com/>