



## 糖質制限ダイエットを考える

メタデータ	言語: jpn 出版者: SAMA企画 公開日: 2016-04-12 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 安居, 光國 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10258/00008630">http://hdl.handle.net/10258/00008630</a>

えっ！  
これも!?

## 特集 二セ科学を斬る！ 2016

# 「糖質制限ダイエットを考える」

安居 光國

YASUI Mitsukuni

### はじめに

最近「糖質制限ダイエット（ローカーボともいう）」を耳にすることが多くなりました。主食のごはん、パンなど糖質をとらないダイエット法です。糖質以外なら肉も魚も野菜もアルコールも一切制限がないためチャレンジがしやすいようです。

ところが、このダイエット法は見えないところで肉体にダメージを与え将来に重篤な病気になる恐れがあるため、多くの医師が「危険なダイエット」として警鐘を鳴らしています。

### ダイエットとは

ダイエットに対し多くの戦法が現れては消えてきました。まったく食べない「絶食ダイエット」、リンゴやバナナなどの特定の食品だけを食べる「〇〇だけダイエット」など食事にまつわるものから、DVDや健康器具を駆使し運動を誘導するものなど、その数は100を下らないでしょう。けれどもダイエットを分類するとシンプルです。

1. 食事量、カロリーを制限する方法
2. 食事内容を制限する方法
3. 特色を持つ食品等を摂取する方法
4. エネルギー消費量を増加させる方法
5. 心理的な効果で上記を促す方法
6. 医療的処置
7. まやかし

次々とダイエット法が生み出されるのは、人間の心の弱さもありますが、多くのダイエット法が一過性で体重が元に戻るリバウンドがあるからです。糖

質制限食ダイエットでアトキンス式、和田式と名を冠された発案者でさえ、結局は元の体重までリバウンドしました。

### 糖質制限ダイエットとは

肥満は摂食>消費のアンバランスから来ます。また、肥満と糖尿病は関連付けられ、1日の摂取カロリーを1500キロカロリーに落とすように指導されるとメニューに悩むものです。有名なタニタ食堂では、1食を500キロカロリーにしつつ美味しさを追求しています。こうした日々の食生活に悩むダイエッターに対し、「糖質だけ制限すればいいのです」のシンプルな呪文が響いたのです。その第一人者がアトキンス氏です（低炭水化物食）。さらに「糖質はまったく取らなくてよい（糖質制限食）」とまで言い切った安部氏、夏井氏が現れ、「カロリー計算をしてはいけない!」とも言っています。それは、カロリー計算そのものが科学的ではないとの主張ですが、あえてこの方法で推奨されている食事内容のカロリーを計算しますと図のように、相当な低カロリーになります。つまり糖質制限食は極端な食事療法と言えます。



食事カロリーの比較

## 糖質を取らなくても大丈夫か

体は糖質、脂質、タンパク質を相互に変換し、糖質が過剰なら脂質にし、空腹時は脂質、タンパク質から糖新生で血糖を維持します。そのため、糖質を制限すると脂質が急激に代謝されます。ところが、このとき血糖になる以上に中間産物のケトン体が大量に生じ、ケトン血症さらには個人差はありますがケトアシドーシスまで進行して生命に危険な状態に陥ることがあります。また、このダイエッターは体臭、口臭がケトン体のために臭くなります（腐ったバナナのような臭い）。そして大量のケトン体は肝臓、腎臓に負担をかけ、機能不全に陥らせます。さらに心筋梗塞、脳梗塞になる確率が高まると指摘され、とくに若い女性が糖質制限をすると生殖器が正常発達しないと報告されています。つまり、糖質制限食では脂質を分解しながら生きていけませんが、失うものがあまりにも多いのです。

## 糖質制限ダイエットの暴走

「糖質制限をするとダイエットはもちろんのこと、アレルギー、皮膚病、ガン、喘息、抜け毛、花粉症…などが治った、学校の成績が良くなったとの報告が多く寄せられています」と安部氏、夏井氏は述べていますが、この流れは怪しい健康食品と同じですね。また、「糖質制限は米国の学会で認められています」と医学界のお墨付きがあるようにも言っていますが、その記載には「糖尿病の治療を目的として医師の管理下の短期間では」と条件が付けられています。それをいかにも糖質制限は安全だと、一般の方のダイエットに勧めてはいけません。

また「日本人は糖質を食べるのは適さない。縄文時代は動物食だった。」と説明されていますが、白歯を見るとそのようなことは考え難いうえ、縄文人の平均余命が約15歳と推測されており(小林氏)、生活習慣病が起こる前に寿命が尽きていたのですから、比較することそのものに無理があります。

## 医師としての責任

多くの糖尿病患者を診ておられる岡本氏をはじめ石原氏、山田氏などの専門医は、極端な糖質制限ダイエットに警鐘をならし、本を著すまでになりました。肥満があるならば、無理をしないでカロリー制限を考えることが大事なことです。また、日本ローカーボ食研究会でさえ、そのWEBサイトで「ローカーボ食はしっかりした動物実験や臨床研究はなされず、また科学的根拠に基づく議論もされず、安全性や有効性が確立されないまま啓蒙書やネットなどによって広まりました。」と注意喚起しています。ところが、一部の医師や評論家が成功体験からだけで、危険性の高いダイエット法を広めるのは好ましく思われません。みなさん、命を懸けて「極端な糖質制限ダイエット」には決してチャレンジしないでください。

参考 (○ 糖質制限に反対、△ 極端な糖質制限に反対、

● 糖質制限推奨、\* その他)

- 岡本卓：本当は怖い「糖質制限」、祥伝社
- 石原結實：「糖質制限」は危険！、海竜社
- 幕内秀夫：世にも恐ろしい「糖質制限ダイエット」、講談社
- 岡田正彦：信じてはいけない医者飲んではいけない薬やってはいけない健康法、カンゼン
- △ 山田悟：糖質制限の真実、幻冬舎
- △ 日本ローカーボ食研究会：<http://low-carbo-diet.com/> (2015年12月)
- \* 漆原光徳：大学ダイエット講義、二見書房
- \* 小林和正：出土人骨による日本縄文時代人の寿命の推定、人口問題研究、No.102、1-10、1967
- 夏井睦：炭水化物が人類を滅ぼす、光文社
- 江部康二：江部先生、「糖質制限は危ない」って本当ですか？、洋泉社
- 渡辺信幸：日本人だからこそ「ご飯」を食べるな、講談社

### プロフィール

やすいみつくに  
室蘭工業大学工学研究科くらし環境系領域・准教授  
活性酸素除去酵素、バイオマス、技術者倫理、FDを研究しています。自身は「やや肥満」を気にして生活しています。