

誤解だらけの糖質制限

今、「糖質制限」がちょっとしたブームになっている。しかし、糖質制限の本質について誤解している人があまりにも多い。例えば「糖尿病は血糖値さえコントロールできればOK」という誤解。また、「糖尿病には糖質制限こそ一番の方法なのだ」という誤解。

「糖質制限で普段から血糖値や体重のコントロールをしていれば、ガンや心臓病などいろいろな生活習慣病やアルツハイマーを防げる」という主張が見受けられるが、明らかにおかしい。糖質制限の効果は「痩せること」と「血糖値がコントロールできること」の二点であり、それ以上の健康効果が得られると期待をするのは誤りだ。痩せすぎても病気にかかりやすい。糖尿病患者の多くは高血糖状態を怖れる為、一度糖質制限で血糖値のコントロールを身につけると、厳格にそれを続けないと気が済まなくなる人が珍しくない。結果的に体重が減り過ぎてしまうということが起こる。太り過ぎもいけないが、痩せすぎても様々な不具合が生じる。貧血状態や甲状腺機能低下などだ。ほかにも痩せすぎることによって白血球の減少が起こりやすくなる。白血球が減れば免疫力が落ちる。また、認知症のリスクが高くなることもわかっている。低血糖気味になることで、脳に栄養（ブドウ糖）が行き渡らなくなるからだ。糖質を摂らないでいれば、エネルギー源として脂肪細胞に蓄えられていた脂肪を使うことになる。それによって皮下脂肪が減ってくればスマートになるから、みんな「やせた、やせた」と喜ぶ。ここでストップすればいいのだが、ハードな糖質制限を続けていると、脂肪も底をついて筋肉をエネルギー源とせざるを得なくなる。その結果、階段も上れないほど筋肉が減ってしまうという状況になるのだ。

私たちが食事をすると、そこに含まれる糖質は、すべてブドウ糖に分解される。そのブドウ糖が酸素と反応して、水と二酸化炭素とATPという物質が生み出される。このATPという物質をエネルギー源にすることで、私たちは脳や筋肉細胞を動かしている。ATPを作れなくなるということは、すなわち死を意味する。酸素は地球上にいくらでもあるが、ブドウ糖はそうでもない。だから、生命維持の為に、私たちの体には「糖質を摂る」という行動がもともとプログラミングされており、生きるためにブドウ糖と酸素を反応させてエネルギーを作り出している。だから糖質は必須だが、「糖質」にもいろいろある。「糖質制限」という表現自体、最初はいろいろ誤解を招いた。「甘い物を摂らないようにすればいいのでしょう」と考える人が多かったのだ。しかし、甘くないものにも糖質はたっぷり含まれている。ご飯やパン、麺類などの主食がそうだ。

AGE牧田クリニック院長 牧田善二

糖質制限でなく糖質選択

自然派ドクター本間真二郎先生も糖質制限はごく一部の限られた人にしかおススメできない食事法と言われていました。腸及び腸内細菌が人の健康にとって最も大事であること。このことを考えるときに2つ大きな注意点があります。

①糖質は完全に制限してはいけないが糖類は制限する必要がある。現代の日本人が大量に摂っている白米、パン、うどん、ラーメン、人口甘味料…などを制限するという意味においては糖質制限は間違っていない。しかし、それ以外の糖質（オリゴ糖、未精製多糖類食物繊維）は逆に積極的に摂らなければならないというのが正しい知識になります。つまり糖質制限ではなく糖質選択が必要であるということ。すべての糖質を制限することは明らかに間違いです。脳と腸内細菌の栄養がこれらの糖質だからです。

②糖質制限をすることにより、一見体調が良くなる人（例えば自閉症、うつ、一部の糖尿病、一部のがん、生活習慣病、肥満…）この「一見良い」「とりあえず」ということが現代社会に蔓延しています。その代表が糖質制限になります。しかし、糖質制限を行うと次第に腸内細菌が死滅していきます。失った腸内細菌を取り戻すことは非常に困難で、この腸内細菌は世代を超えて子孫に伝えていく大事な菌でもあります。つまり、糖質制限食は未来の子孫にまでとんでもない影響を与える食事法ということです。