



## あなたは大丈夫？糖質制限のやり過ぎがもたらす思わぬリスクとは？

脂肪肝という言葉聞いたことはあるでしょうか？ ぜいたくな食事をしている人、お酒をたくさん飲む人がなりやすいというイメージがありますが、今、一見、無縁と思われがちな若い女性にも増えているのです。特に、糖質制限をストイックに実践している人は要注意！なぜ、糖質制限で脂肪肝のリスクが高まるのか、糖質制限を行うときの注意点はこれです。

脂肪肝というのは、肝臓に必要以上の中性脂肪がたまったフォアグラのような状態のこと。一般に食べ過ぎ、飲み過ぎなどで起こりますが、今、問題になっているのは「低栄養性脂肪肝」です。これが糖質制限をやりすぎた場合、なりやすい脂肪肝のことです。三食ごはんを抜く糖質制限をやっていた人が、健康診断で、脂肪肝になる一歩手前と診断されたことがあります。お酒は飲まないし、油もバターとかではなく、オリーブオイルや亜麻仁油など質の良い油をとっていたので、なぜ？という思いでした。

糖質制限でなぜ肝臓に余分な脂肪がつくの？と不思議に思う人も多いでしょう。じつは脂肪分たっぷりの食事をしているから体内の脂肪がつくというわけではないのです。

最近の研究では、食べ物由来の脂質の8割以上が体脂肪にならずに排出されたり、ホルモンの原料になったりすると言われています。そもそも体内の脂肪の材料となるのは、余分に摂取した糖質なんです。糖質を制限しすぎると、材料の糖質が不足して脂肪がつかれなくなってしまいます。脂肪は、細胞膜の材料になるなど、体にとって必要なものですから、肝臓にも適度な脂肪があるのが正常な状態です。それがなくなると、機能障害を防ごうとして、体中から脂肪をかき集めてくる。それで脂肪肝になってしまうんです。

脂肪肝で肝臓の機能が低下することもあり、基礎代謝が落ちるなどダイエットにとってもマイナスに。ダイエットを頑張っていることが逆効果になっている可能性もあるのです。肝臓はなかなか症状が出ないので、糖質制限をやりすぎていると自覚がある人は、バランスのよい食事に戻すことを考えましょう。

## あなたは大丈夫？糖質制限のやり過ぎがもたらす思わぬリスクとは？

糖質制限をやりすぎると、ダイエットにマイナスになる。そんなデータがさまざまな研究からわかっているそうです。

- 糖が足りなくなると筋肉を分解してエネルギーに変えるようになる。筋肉が減るので代謝が落ちる。
- 糖質制限=穀類の摂取も制限。穀物に含まれる食物繊維などが不足して、腸内環境が悪化。
- 血糖値が上がらず、満腹を感じるホルモンが出ない。だから食事をしても満たされない状態が続く。

糖質制限をやりすぎて、脂肪肝になりかける、筋肉がなくなるなど、ダイエット前より悪化した状態に。

糖質制限ダイエットはもともと、糖尿病食など患者さんのために考えられたものです。では、糖尿病食でごはんはNGなのかというと、必ずしもそうではないんです。もちろん、患者さんの状態にもよりますが、病院で出される糖尿病食は、ごはん、お肉か魚、そしてデザートまでついてくることだってあります。それでも適正な体重へと減量できています。病気と診断された人でも食べているのになぜ健康な人がごはんを食べないのか。過度な制限をしなくても、きちんとやせるんです。

毎日主食として米を食べる日本人は糖質を代謝するのに適した腸内細菌叢をしていると考えられます。いきすぎた糖質制限は腸内細菌にも何らかの影響を与えかねないとも考えられます。もちろん糖の取り過ぎは体にとっては良くないですが、かといって過度に制限すると腸内細菌のエサも減ってしまうかもしれません。是非腸内細菌の観点からもバランスの良い食生活をこころがけ、正しく健康を維持できるようになってください。

