食卓からがん予防 ㊴

井藤久雄

糖質制限食㊤

米糖尿病学会が推奨

「ロカボ」と表示した食品をしばしば目にします。低（ロー）＋炭水化物（カーボハイドレート）の略語です。炭水化物は糖質と食物繊維を合わせたもの。現代人はむしろ、食物繊維を摂取不足なのです。一般的に「ロカボ」とは低糖質食品を指します。

糖質制限食の試みは19世紀半ば頃から多くの人が実践してきた減量方法です。しかし医学会からは脂質とタンパク質の摂取量が増加し、栄養の摂取バランスが崩れるとして排斥されてきました。

1970年代になると、注目を浴びる発表がありました。

その一つが「アトキンズ博士の低炭水化物ダイエット」（表参照）。心臓外科医であった博士は当時、米国で死因の第1位だった心血管疾患の減少を目指し糖質制限を推奨したのです。

「炭水化物の摂取量を1日20グラム以下に抑え、脂肪の摂取量を増やすことで、体はブドウ糖ではなく、脂肪をエネルギーにして生存できる」。極端な糖質制限食では脂肪からケトン体という物質が生じて、脳はそれをエネルギーとして利用します。ちなみに、ケトン体が生じる糖質制限食は「難治性てんかん」の治療にも利用されています。

他方、12歳の時に1型糖尿病を発症したバーンスタイン博士は、症状を改善させた自らの経験から、炭水化物の摂取量を1日130グラム以下とする「緩やかな糖質制限食」を唱えました。

○○○

日本では2005年、高雄病院（京都市）理事長の江部康二先生が「糖質制限食」の概念や方法を紹介しました。

江部先生の講演は人類食生活の歴史的考察から始まります。人類は約700万年前に類人猿から分岐し徐々に進化しました。現生人類であるホモ・サピエンスは約20万年前にアフリカで生まれたとされています。野生の動植物を食料にしながら、世界中に拡散してきました。現在よりも、糖質の摂取量は少なかったことは間違いありません。

世界史的には約1万年前に、日本では弥生時代以降の約2500年前に農耕が始まり、人類は定住するようになりました。ですから人類は長期間、糖質制限食状態で生活しており、穀物を主食としたのは人類史の百分の一にも達していません。だからといって、「糖質制限食は生理的」と説明するのはやや乱暴です。

江部先生は糖尿病患者への有用性を説きます。食後血糖値を上げるのは糖質であり、食前と食後血糖値の差は農耕開始前が10～20ミリグラム、農耕開始後は40ミリグラムと推定され、精製された穀物を食べる現在では60～70ミリグラムです。

ただ、糖質制限食はどうしても脂肪摂取が多くなるので膵炎患者、糖新生ができない肝硬変患者では対象外です。

米国糖尿病学会は08年に糖質制限食を肥満病治療の選択肢の一つに提示し、19年には食事療法コンセンサス・リポートで「糖尿病患者には、どんな食事タイプにせよ、実証された糖質制限を適応すること」と推奨しました。

○○○

3年ぶりに改訂された日本糖尿病学会の「糖尿病診療ガイドライン2019」では総カロリー制限を推奨し、「摂取栄養素摂取比率に関しては明確なエビデンス（証拠）はないものの、炭水化物50～60%、タンパク質20%、残りを脂質とする。ただし、患者の状態や食習慣を考慮して柔軟な対応をして個別化を図る」と記載されています。

糖質制限食は高タンパク、高脂肪食であり、評価が定まっていないとして明言を避けました。緩やかな糖質制限を実施している一部の医師や研究者は落胆しています。

緩やか糖質制限とはカロリー比率40～50%と、私は考えています。東京大病院では15年4月から、糖質40%の糖質制限食を供給しているそうです。

（公益財団法人広島がんセミナー理事）

米国の糖質制限食の定義

（オランダ・Nutrition誌、2015年）

糖質制限食の程度	摂取糖質カロリー比率	ケトン体（血中）	注釈
軽　度	総カロリーの46～60%	産生されない	米国での糖質摂取量は平均49%以下 米国食事ガイドラインでは45～65%を推奨
中等度	1日130～225グラム 総カロリーの26～45%	産生されない	肥満にならないための上限は43%
高　度	1日50～130グラム 総カロリーの10～25%	産生されない	米国糖尿病学会は1日130グラム以下の糖質制限を推奨していない
極　度 ケトン体産生食	1日20～50グラム 総カロリーの10%以下	5ミリモル/リットル以上	炭水化物を1日50グラム以下に抑え、脂肪とタンパク質は自由に食べる 難治性てんかんの治療食に相当

【本日のメッセージ】
緩やかな糖質制限食に関する知見が集積されつつあります。糖尿病の患者さんは、必ず専門医と相談してから糖質制限を試みてください。