

やタンパク質の摂取量は増加するが食物繊維やミネラルは不足する③10年以上継続した糖質制限食の科学的評価は定まっていない。図はいずれも、最も権威のある英国の医学雑誌「ランセット」に発表された論文のデータで、糖質摂取比率と死亡リスクの関係を示しています。

まず、五大陸18カ国の約13・5万人を平均7・4年間観察した研究A(2017年) II 図の青いライン。もう一つは45・64歳の米国人約1・6万人を25年間追跡した研究B(18年) II 図の赤いライン。いずれも同様の結果が出ており、最も死亡率が低いのは糖質によ

食卓 かづ
がん予防

井藤久雄

40

糖質制限食については、以下のようなことが明らかになっています。①短期間で減量するには最も効率的②極端な糖質制限では脂質

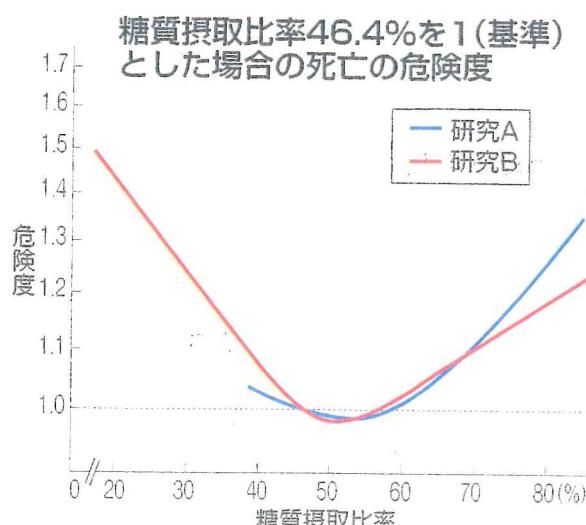
るカロリー摂取比率50%であることが分かりました。

ないことが分かります。毎年のように新たなダイエット法が提案されていますが、多くは個人の体験に基づくもの。科学的に検証されたものはまれで、やがて廃れます。

ツテン！」が、ユニークなダイエット法を紹介しました。巨大企業「日立製作所」で実践されている減量プログラムで、腹をスマートにするための「はらすまダイエット」。要約すると、①目標は90日で体重5%減の再食100キログラムで1日60

結果として生活習慣が改善して、メタボリック症候群であった325人中237人(72・9%)が解消、1人当たり3年間の累積医療費は約6万円減少、と報告されています。

す。
毎食、ご飯や麺類、パン
などの主食をこれまでの半
分程度に減らす。果糖の多
い果物は半分にする。食物
繊維の多い野菜を意識して
摂取、こんにゃくを除くイ
モ類は糖質が多いので半分
にする。これで、300キ
ログは減らせて、糖質の摂取



研究A=PURE研究:ランセット 2017年;390:2050~62
研究B=ARIC研究:ランセット・パブリック・ヘルス
2018年8月16日オンライン版

毎食の主食を半分に

録。摂取カロリー制限が目標で、糖質制限の概念はありません。

エットの秘訣は、「成長^{ヒューマン}を少しづつ」です。極端な糖質制限はリバウンドする可

エットの秘訣は、「辰戦に」と「少しづつ」です。極端な糖質制限はリバウンドする可能性があります。リバウンドは元に戻るのではなく、内臓脂肪が増加して、筋肉量は減少します。

りではありません。LDL-
C（悪玉コレステロール）
は不变、油断するとリバウ
ンドする、米やパンが減る
ので食費がやや高くなる…
などです。

三十一理事

【本日のメッセージ】

穏やかな糖質制限を継続

ある」といふ効率的な減

量が可能になります。減

に成功したら体重維持

う。の方法を工夫しましょ。

26