

風吹ジュン、名取裕子、宮沢りえ、かたせ梨乃、樋口可南子、高岡早紀
菅野美穂、島田陽子、秋吉久美子、小柳ルミ子、宮崎ますみ、関根恵子

3人の名物編集長が唸った伝説のヌード写真集



先行公開／深田恭子の白肌

山口組分裂抗争「全国住宅街・銃声マップ」東京、名古屋、京都、神戸ほか 秋篠宮の最後通告！小室圭氏は「緊急帰国」へ



真冬の医療健康大特集
不安と心配に答えます

陰毛の磁力
陰毛の磁力
おっぱいの引力
おっぱいの引力
3分でわかる
かんたんガイド
NHKスペシャルで
大論争が起きた

大流行必至

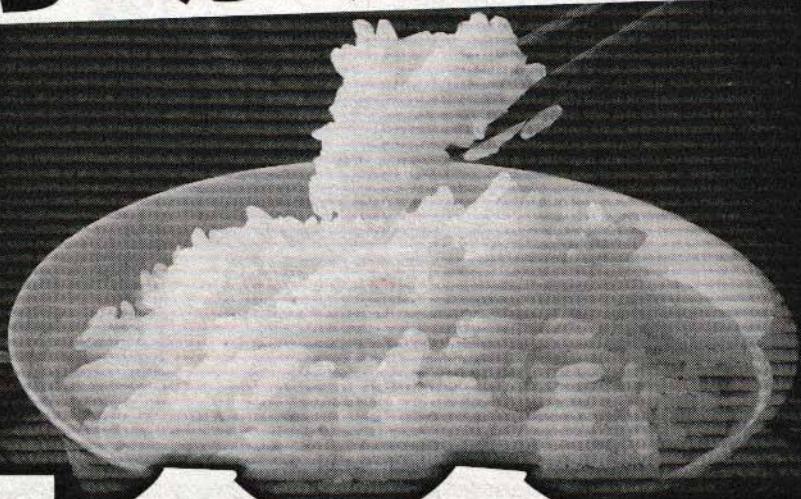
韓国へ

韓国へ</

「減らすと死亡率1.3倍」の衝撃論文をどう読むか

論争が起きた

は 「短命食」か



中高年の健康の大敵は「糖質」と「塩分」だと言
われて久しい。近年は食事の際に米を抜く「糖質制
限」や「減塩」こそが健康長寿に不可欠とされてき
た。しかし、そんな定説を覆す研究結果がNHKス
ペシャルで紹介され、議論を呼んでいる。

1万年前の食革命

「糖質こそが人間の活動で
最も重要なエネルギー源で
す。それを制限することは、
深刻な病気リスクの高まり
を意味します」

そう語ったのは、米シモ
ンズ大学教授のテレサ・フ
アン博士。ハーバード公衆
衛生大学院でも非常勤教授
を務める彼女の研究は、11
月24日に放送されたNHK
スペシャル『食の起源 第
1集「ご飯』で紹介され
て大きな反響を呼んだ。

同番組は「食の起源」を
テーマにしたシリーズの第
1回で、『ご飯は健康長寿の
敵か? 味方か?』との問
いかけとともに、日本人の
主食である「白米」の有効
性に迫った。

長年日本の食卓の「主役」
にあった白米だが、近年は
ダイエットブームもあり、

「炭水化物抜きダイエット」
や「糖質制限」を実践する
人が増加した。

Nスペでは、石器時代ま
で遡って白米の主成分であ
る糖質の功績を紹介。20
0万年前に人類が火を使つ
て木の実の調理を始めたこ
とで多くの糖質が体内に入
るようになり、そのエネル
ギーで人間の脳が巨大化し、
知性が向上したことを「第一
の食革命」と伝えた。

さらに1万年前、日本人
の祖先がコメを主食に選ん
だことで、糖質、たんぱく
質、食物繊維などの栄養素
を効率的に摂取できるよう
になったことを「第二の食
革命」と紹介した。

壮大なスケールで白米を
追った番組で最も注目され
たのが、冒頭のファン博士
による研究結果だ。

〈真冬の医療・健康大特集 PART④〉
ハーバード公衆衛生大学院研究者が警鐘を鳴らした「米

『Nスペ』で大 詰め 「長寿食」か



K11月24日に放送された「NHKスペシャル食の起源 第1集『ご飯』」健康長寿の敵か? 味方か?」(下はファン博士)

「糖質制限」と「減塩」のリスクが
欧米の最新研究で次々と判明！

糖質制限による健康リスクに着目した研究はこれだけにとどまらない。

皮膚がただれた

そもそも白米やパンなどに多く含まれる糖質は体内でエネルギーに使われ、残った分が脂肪に代わり、内臓や皮下に蓄積され、肥満につながる。

シモンズ大学が13万人の食生活と健康状態を20年以上追跡調査し、普段の食生活で糖質の摂取量が標準的な人（総カロリーの60%が糖質）と、とくに少ない人（総カロリーの35%が糖質）を比べると、後者の死亡率が1.3倍以上に高まつた。

糖質を摂り過ぎると「高血糖」と呼ばれる状態になり、肥満だけでなく糖尿病のリスクも上昇する。そこでその「元凶」たる糖質の摂取を制限する効果に注目が集まり、近年はこの糖質制限を体重管理に転用した「糖質オフダイエット」が大流行している。

こう語るのは、東北大学
大学院農学研究科の都築毅
准教授だ。今年5月に日本
栄養・食糧学会でこの研究
結果を発表した。

繁栄の方程式が変わった!

日本列島
再起動論

国家の衰退からいかに脱するか大前研一

定価:本体1,500円
大好評発売中!! 小学館

近い通常食」「アメリカ人の食事に近い高脂肪食」「糖質制限食(総カロリーの20%程度)」の3群に分けて飼育した研究でも、糖質制限食グループは他の食事グループと比べて、8~9週ほど短命だったという。

なぜ糖質制限が死亡率の上昇につながるのか。
都築准教授は、「たんぱく質の増加が力ぎを握る」と指摘する。

「白米などの糖質を制限すると、たんぱく質の摂取比率が多くなります。すると、細胞が不良たんぱく質をリサイクルする『オートファジー』(細胞の自食作用)」が抑制され、細胞内のゴミを処理することができず、健康リスクが増加します」(都築准教授)

実際、12年にハーバード大学が約4万3000人を対象に、食事と糖尿病発症の関連について発表した研究結果では、「糖質の摂取減」と「たんぱく質の摂取増」が同時に起きると、心筋梗塞や脳梗塞といった血管の障害が増加した。

糖質制限は外観的な「老化」も促進する。

都築准教授の研究では、糖質制限したマウスはみると毛ヅヤが悪くなり、皮膚がただれた。

「糖質制限をするとオートファジーが抑制されることに加えて、腸内で炭水化物をエサにする善玉菌が減少して、腸内細菌のバランスが崩れることで老化を促進します。実際、糖質制限食を与えたマウスの腸内では、善玉菌が90%も減っています」

記憶力が半分に低下

そもそも、糖質制限には高血糖を招く原因となる糖質を減らすことで糖尿病を予防する効果が期待されています。

しかし、このことに

も疑問符が付き始めている。

「糖質制限で体内のブドウ糖が不足すると、『コルチゾール』というホルモンが分泌されて、筋肉を分解し

て糖を生み出す『糖新生』

が、およそ100万人増加しました。この矛盾は、「糖尿病のパラドクス」と呼ばれる。

「実は白米抜きなどの糖質

した」(都築准教授)

Nスペにはラオスの奥地に住み、かつての日本人のように多くの白米を食べて

いる少数民族が登場した。

彼らの腸内細菌には、脂肪燃焼を促したり、免疫機能を高める効果につながるプロテラ菌が全腸内細菌の2割以上を占めた。同番組の調べでは、現在の日本人にもプロテラ菌が7・5%

存在しており、「健康を守る腸内細菌が受け継がれている」と紹介された。

豪メルボルン大学の研究チームが16年に科学雑誌『nature』オンライン版に発表した論文では、「低炭水化物食」(糖質制限食)を与えたマウスは、インスリンを生成する「β細胞」の機能が減少していた。

長期の糖質制限が「脳」に与える影響も深刻だ。「白米を食べないと、脳細胞に栄養を与えるグリア細胞に栄養を与えるグリア細胞が機能しなくなります。糖質制限を長く続けると脳機能が衰え、認知症を発症するリスクが増します。最近の高齢者の交通事故の増加とも関係があると危惧されています」(高田医師)

都築准教授の研究でも、糖質制限食を与えたマウス

げる働きをする『インスリン』の効きを悪くします。

結果として血糖値を低くコントロールすることができます、糖尿病になる可能性があります

「たんぱく質、脂質、糖質という三大栄養素は人間が何千年前から摂取してきたものであり、短期間でガラリと変えて糖質を摂らなければ、人体に影響が出て当然です。日本人が長寿である要因の一つは和食であり、中でも主食である白米は重要な栄養分。

歴史的には、白米を美味しく食べるためのおかずを工夫することで和食や日本料理が発達し、糖質をうまく処理できるような腸内細菌が成長してきました。もちろん糖質の摂り過ぎ

にもつながるのである。

都築准教授は、今こそ白米を含む「和食」に注目すべきと指摘する。

は高血糖につながるので避ける必要がありますが、毎日の食事で白米と他の栄養素をバランスよく組み合わ

減塩で死亡リスクが上昇

Nズベはシリーズ第2集として、米に続いて「塩」

塩といえば、糖質制限と同じく「減塩」による健康法が注目を集めているが、こにも落とし穴がある。

塩分は体内に取り込まれると血液に運ばれる。すると血液内に水分を取り込むと血中の塩分濃度を薄めるため血液内に水分を取り込まう、血液量が増えて血

圧が上昇する。

高血圧を放置すると、動脈硬化が進んで、脳卒中や心筋梗塞などの合併症を引き起こす。それゆえ日常生活から減塩が必要とされ、世界保健機関（WHO）は1日の塩分摂取の上限を5gとし、厚生労働省は男性は8g未満、女性は7g未満を推奨する。

だが世界では、推奨値以上の中塩分を摂取しても健康

せることは、健康長寿に欠かせません

リスクは上昇せず、逆に過度な制限は病気リスクが上がるという研究結果がある

か」と推測する

ターダの研究チームが英医学雑誌「ランセット」に発表した論文では、8万人超の尿中ナトリウム排泄量と健康との関連を調べた。

北品川藤クリニック院長の石原藤樹医師が指摘する。「その他にも、世界中の多くの研究が『WHOや厚労省の塩分摂取目標は厳しすぎる』ことを示唆している

低かったのは、1日に約12
gの塩分を摂取するグルー
プだった。また塩分摂取量
が1日に7・5g以下の人が
は、1日に12・5gまで摂
取する人と比較すると心疾

患や死亡リスクが高くなることも分かった。

米ラッシュ大学メディア
ルセンターの研究チームが
15年に発表した論文では、

833人の心臓病患者を平均3年間追跡調査した。

その結果、減塩食療法を受けている心臓病患者は、

受けたない患者に比べて、
死亡リスクが69%、入院す
るリスクが68%高くなつた。
気になる原因について同研

「食塩摂取によって血圧が上がる体质を指す『食塩感受性』は人によって違い、少しの塩分で血圧が激激に上がる人と、そうでない人がいます。本来、減塩するかどうかは食塩感受性に基づいて、個々人で判断すべきです」（石原医師）

後の塩分摂取を心がけてほしい」(石原医師)

糖質と塩分においては、
“適糖”な“塩梅”が必要
なようだ。

本誌19年3月22日号の記事「有名人の実例に学ぶ『賢、用荒筋』」の中で、

【賢い相続術】の中で

妻の同意のもとで、前妻
が半分を相続した』旨を

記述しましたが、ご遺族
から「遺産額などすべて

誤りである」との指摘がありました。訂正し、ご遺稿に取次ぎしなかつた

選別い取材をしながら、た
くさん含めて、お詫びいたしま

