

桐山秀樹「糖質制限」大バトル  
ショック!

# サンデー毎日

終わりなき3.11  
小児甲状腺がん  
多発の不毛論争

サラ金より酷い! 国保料  
「非情取り立て」の実態

大学合格者  
高校別ランク②

末期症状の「アホノミクス」  
「マイナス金利」に  
負けない  
家計防衛術 全情報

奇跡の1970年代  
僕らには  
「ポップコン」があった!

大正11年3月3日発行  
2016年3月6日発行 第959号 100円  
毎週水曜日発行(1月23日休刊)

3.6  
増大号

特別定価 410円

みのもんた  
毒舌 復活!  
「バカ政治家」と  
「闘わないテレビ」



和久井 映見

# 善か悪かの大バトル 健康になるのはホントか

ごはんやパン、麺類やイモ類、菓子などの糖質を摂らない「糖質制限」。かつて一大ブームとなつたが、第一人者として知られる作家の急逝で、安全性に不安を抱く人も多いのではないか。本誌の徹底検証をお届けする。

糖尿病との診断をきっかけに「糖質制限」に取り組み、約20キロの減量に成功したノンフィクション作家の桐山秀樹さんが2月6日、急逝

という。同じ糖尿病の仲間を救いたいと、糖質制限関連の著書も多く、「おやじダイエット部の奇跡」(マガジンハウス)はベストセラーになった。糖質制限と突然死に関係はあるのか。

「糖質制限は寿命を縮めます」と話すのは、浜松医科大の高田明和名誉教授だ。「肥満や高血糖に悩んでいた人が糖質制限を始めるところ、みるみる体重が減つて血糖値が下がる。こんなに劇的に効果が表れるなんて、素晴らしい方法だと皆が思う。目に見えてわかる効果があれば、人は信用す

るでしょう。しかし、そのことが寿命にどう影響を与えるかは誰も考えない」

糖質を制限することで、肉や魚などのたんぱく質の割合が増えると考えられる。日本糖尿病学会の2013年提言によれば、「たんぱく質の過剰摂取と心血管疾患発症率との間に相関がある」と報告されている

という。一方で「関係がない」と、この定説を否定する大規模な研究結果もある。

死亡した桐山さんが糖質制限を行う際の参考にし、糖質制限の提唱者として知られる「高雄病院」(京都府右京区)理事長の江部康二医師を直撃取材した。

江部医師は、「糖質制限を行ったところ、循環器内科での画像診断を勧めてきました。『私は彼に会う度に循環器の血管が硬くなっています』と江部医師は強調する。

江部医師は、「糖質制限」食は、もともとは糖尿病治療のための食事法としてスタートした。

簡単といえば、糖尿病は血



## 《糖質制限食10力条》

- 魚介・肉・豆腐・納豆・チーズなどたんぱく質や脂質が主成分の食品はしっかり食べてよい。
- 糖質とくに白パン・白米・麺類及び菓子・白砂糖など精製糖質の摂取は極力控える。
- やむをえず主食を摂るときは未精製の穀物を少量(玄米・全粒粉のパンなど)摂る。
- 飲料は水・番茶・麦茶・ほうじ茶などカロリーのないものを摂る。牛乳・果汁は飲まず、成分未調整豆乳は適量OK。
- 糖質含有量の少ない野菜・海藻・きのこ類は適量OK。果物は少量にとどめる。
- オリーブオイルや魚油(EPA、DHA)は積極的に摂り、リノール酸を減らす。
- マヨネーズ(砂糖なしのもの)やバターもOK。
- お酒は蒸留酒(焼酎、ウイスキーなど)はOK、醸造酒(ビール、日本酒など)は控える。
- 間食やおつまみはチーズ類やナッツ類を中心適量摂る。菓子類、ドライフルーツは不可。
- できる限り化学合成添加物の入っていない安全な食品を選ぶ。

※江部康二著『主食をやめると健康になる』(ダイヤモンド社)より

# 「主食を抜くと

糖値が上昇する病気だが、「現在、日本で勧められる『カロリー制限』を重視した糖質（糖質）中心の糖尿病食は、血糖値を抑えよりむしろ上昇させる」と江部医師は考えた。

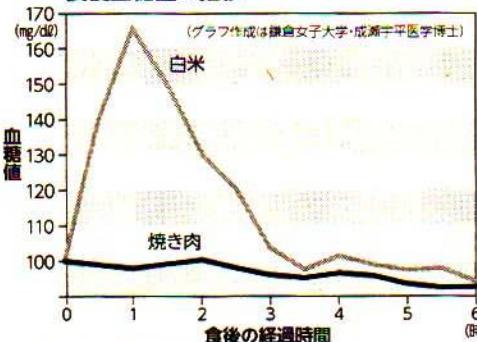
「糖質・脂質・たんぱく質の3大栄養素のうち、血糖値を上げるのは糖質のみ。健康な人でも、空腹時血糖値が80mg/dLだったとして、両ものを1人前食べれば160mg/dLくらいに跳ね上がり、しばらくして下がる（図）。この空腹時血糖値と食後血糖値のデコボコが、血管内皮を傷付けるのです。たんぱく質や脂質であれば血糖値が変動せず、恒常性を保てます。また糖質を摂る度に、血中のプドウ糖をエネルギーに変えよう、インスリンも大量に分泌される。インスリンは別名「肥満ホルモン」と呼ばれるように、出すと体に悪い影響を与えます」

表

スーパー糖質制限食	朝・昼・夕とも主食なし(1回の食事の糖質量20g以下)
スタンダード糖質制限食	1日3回のうち1回のみ主食を摂る
チ糖質制限食	夕食のみ糖質を避ける

\*江部医師は最も効果が高い「スーパー糖質制限食」を勧める。日本で実践される糖質制限食は、1回の食事の糖質量30~40gのもの、5kg以下、断糖食などがある。

図 正常人が白米、焼き肉を摂取したときの食後血糖値の推移



\*江部康二著「主食をやめると健康になる」  
(ダイヤモンド社)より

この仕組みについて、女子栄養大教授で同大栄養学科

## 体重と血糖値がみるみる低下

「糖質制限」食の基本的な考え方は、できるだけ糖質の摂取を抑え、食後血糖値の上昇とインスリンの過剰分泌を防ぐというもの。主食を抜いておらずだけ食べるイメージで、肉や魚はお腹いっぱい食べられるという。

「それに比べてカロリー制限は満足できるまで食べて一バーしてしまう。糖質制限はカロリーの上限をオーバーしてしまって。糖質制限は満足できるまで食べてOKです。おいしく楽しく続けられる」(江部医師)

限は辛いと思いますよ。例えステーキを食べたいとか、総カロリー低下によるものか不明」と話す。

江部医師も「糖質以外のほど大量に食べられるものではない」と認めつつ、「だからこそ満足度が高いためで抜けられ、自然と適正体重まで落ちていく」と説明する。

会社員の梅山景矢さん(39)は、168cmの身長に対して76kgの体重が気になり、江部医師の本に倣つて糖質制限を始めた。瘦せていく時の「気分は爽快」で、約3ヶ月で16kgの減量に成功。しかしそこで安心して炭水化物に手を出した途端、食べるのが止まらなくなつた。「体が飢餓状態を感じて……」と話す。梅山さんは炭水化物を一切摂取しなかつたといふが、実は一口に糖質制限といつても、主食を抜く回数や摂取できる糖質量はさまざま

する。体重減少や血糖値低下が、糖質制限によるものか、総カロリー低下によるものか不明」と話す。江部医師も「糖質以外はほど大量に食べられるものではない」と認めつつ、「だからこそ満足度が高いためで抜けられ、自然と適正体重まで落ちていく」と説明する。

江部医師も「糖質以外はほど大量に食べられるものではない」と認めつつ、「だからこそ満足度が高いためで抜けられ、自然と適正体重まで落ちていく」と説明する。

江部医師も「糖質以外はほど大量に食べられるものではない」と認めつつ、「だからこそ満足度が高いためで抜けられ、自然と適正体重まで落ちていく」と説明する。

江部医師も「糖質以外はほど大量に食べられるものではない」と認めつつ、「だからこそ満足度が高いためで抜けられ、自然と適正体重まで落ちていく」と説明する。

ざまる（前ページ表）。

東京慈恵会医科大学分子疫学研究室の浦島充佳教授は「軽い糖質制限には賛成だが、極端な制限には反対」とし、「アメリカ医師会ジヤーナル」に報告されたボストン小児病院の研究を紹介してくれた。肥満に該当する成人を対象に「低脂肪食」（カロリー制限食）、「ゆるい糖質制限食」（炭水化物40%）、「超糖質制限食」（炭水化物10%）の3タイプの食事に分けて調査すると、低脂肪食が太りやすく、もつともリバウンドが起こりやすかったといふ。研究では超糖質制限食が「善玉コレステロールが上昇し、中性脂肪が低下、インスリンの効きも良くなっている」とが証明された。

しかし、よい点ばかりではないのです。この研究では24時間にわたる排泄量を調査しているのですが、ストレスがかかると分泌され

るホルモン「尿中コルチゾール」の量は、超糖質制限食を実施した人がもっとも高かつた。体に炎症や傷がある場合に血清中に増える

## カロリー制限 VS. 糖質制限

福岡県の久山町の住民を対象にし、糖尿病の発症予防対策を行った「久山町研究」と呼ばれるものがある。1988年に40～79歳の住民を対象に、糖尿病の有病率を調べると男性約15%、女性約10%であった。その後、14年かけて糖尿病対策（運動・食事指導）を実施したところ、2002年になんと男性約24%、女性約13%と、糖尿病の有病率が増加してしまったのだ。

和田秀樹医師は「運動療法で糖尿病が増えることは考えにくいため、食事指導に問題があつたと捉えるのが自然」と分析。久山町で推奨された食事指導の内容は、日本糖尿病学会が推奨するカロリー制限食「糖質60%、脂質20%、たんぱく質20%」で、現在も同学会が推奨し続けているもの。

「日本の医師は従来の理論に固執する傾向が強いのではないか。現在、アメリカやイギリスの糖尿病学会では、糖質制限食も公式に選択肢の一つとして告知されている」（和田医師）

前出・江部医師は「糖尿病人は糖質制限食をしな

ければ、失明や透析、下肢切断などの合併症を防ぐことは困難。糖質制限食を取り入れたアメリカでは合併症が減少しているのに、日本では減っているとは思えない。なぜカロリー制限食ばかり押し付けるのか」と批判する。

日本糖尿病学会に問い合わせると、「糖尿病による人工透析の導入数はこの20年で頭打ち」としつつ、「糖尿病患者数は増加しているので、合併症の発症率は相対的に減少している。実際に、明らかに合併症の発症

率が低下している調査結果もあり、食事内容の差異が発症率に影響しているとは考えられない」との回答。どちらの食事療法が正しいか、現在の医学ではつきり解明できないのも事実。

「正解がないものは、今後理論が変わることも頭に入れて、個人の選択ということがあります。糖質は過剰にあれば怖い病気につながるが、低い時もイライラしやすい、仕事の能率が落ちるなどの害があり、死につながる恐れもあることを忘れずに」（同）

## 体内で糖質が不足すると……

糖質制限でよく議論になるのが「低血糖」の問題だ。

「糖質は外部から摂らなくとも大丈夫」（江部医師）

私たちの体は食事中の糖質が分解・吸収された血中のブドウ糖（血糖値）が少なくなると、肝臓に蓄えら

れたグリコーゲンを分解して血糖値を保つ。その後も絶食が続くと、「肝臓で、アミノ酸や乳酸からブドウ糖を作り出す＝糖新生」（同）も備わっているといふ。また、脂肪も分解され工エネルギー源となるが、

