

死ぬまで
死ぬほど
SEX
素人無修正エロ動画がこんなに!
もっと知りたい!世界中のエロ動画をタダで観られる「奇跡の検索サイト」Avgle
投稿
盗撮
大谷直子 田中真理 風祭ゆき 日活ロマンポルノ
美保純 三東ルシア 谷ナオミ 濡れる名場面

生きしすぎるSEXを
ネットに晒して怖くないの?

30歳の素肌 石原さとみ

なぜ安倍首相は「北朝鮮ミサイル発射の前日だけ」公邸に泊まっていたのか?
日本も15兆円で核武装があ、どうする
年間
米バーべード大学の衝撃データ

健康常識
を疑え!
糖質制限ムで糖尿病が増えていた
「コスパ」の悪い最先端手術一覧

週刊 POPEYE

ビートたけし「オイラの体罰論」

「75歳まで働け」政策の真実

2017 Sep.
9.22
定価430円

むっちむち 磯山さやか

この美女が顔出しSEX
袋とじで逢いましょう

清宮、中村、安田の活躍より目立っていた「おかな」は誰?!!
高校野球W杯怪物の母親たちの熱戦
U-18

in カナダ

齊藤由貴も、山尾志桜里も
「女房を男に寝取られた!」その時、夫は……



大相撲 4横綱「ダチヨウ俱楽部休場ごっこ」

「老後」も「再雇用」も
役人はこんなに優遇される
死ぬまで
官民格差!

官はボーナスあり 年金充実 人間ドックも格安
民は給料半減 保険料は自腹 業績悪くなつたらクビ
「働く高齢者」から取り上げた
老齢年金 1兆円が埋蔵金に化
政府



を疑え!〉
の摂取量は1日15グラム減少。

は100万人も増えていた!

糖尿病になる

を公開する

米ハーバード大^{ほか}
最新研究が次々と!

糖尿病を予防するために糖質制限していたら、糖尿病になってしまった——そんなバカな。いや、今この「皮肉な因果関係」が医学界の大問題になつてしているのである。

糖質を摂らずに血糖値上昇

糖質摂取量と糖尿病患者の関係について、衝撃のデータが存在する。

02年に1日平均で27

1・2グラムだった炭水化物

(糖質+食物繊維)の摂取量

は、14年に255・8グラム

で減少した。その一方で糖

尿病患者は同時期に228

万人から317万人まで増加したというのだ(左図参照)。

浜松医科大学名誉教授で

内科医の高田明和氏が話す。

「この12年間ににおける糖

質制限ブーム」や健康意識

の高まりで、日本人の糖質

摂取量が1日平均15グラム減ったにもかかわらず、糖尿病

患者はおよそ100万人も増えました。もちろん高齢化の影響もあるのかもしれないが、それでも糖質制限との「負の相関」が

際立っている。この矛盾は、「糖尿病のパラドックス」と呼ばれています

人間が摂取した糖質は血

液中に溶け込んで「血糖」となり、全身に運ばれて生

命活動を維持するエネルギー

一源となる。血糖の量を示

す「血糖値」は食事をする

と増加し、通常は食後1~

2時間後をピークに減少する。

このとき、一定の時間を超えても血糖値が下がらない状態が「糖尿病」だ。糖

尿病になると血糖が血管を傷め、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかる合併症を招くこともある。

糖尿病対策として重要なのが「血糖値を低くコントロールすること」だ。

「糖質制限」によって血糖値を上げる原因となる糖質

ぐ健康常識

12年間で炭水化物 ところが糖尿病患者

糖質制限すると

衝撃のデータ

&論文

「糖尿病バラドックス」は なぜ起きるのか?

「糖質を制限すれば、体内から糖が無くなるわけではありません。体内の糖質が不足すると、脳が活動を維持できなくなるなど命にかかる障害が出てしまう。それを防ぐために、筋肉を分解して糖を生み出す『糖新生』という反応が起こります」(同前)

糖新生は、空腹とともにストレスを感じた際に脳から分泌されるホルモン「コ

ういうのだ。

データは、糖質制限が糖尿病の対策にならない可能性を示唆している。それどころか「糖質制限が糖尿病の原因となっている可能性がある」

(前出・高田医師)と

を減らす。これが近年、主流となつてゐる糖尿病への対策であり、そのための食事法も関心を集めている。

だが、先に挙げた

データは、糖質制限が糖尿病の対策にならない可能性を示唆している。それどころか「糖質制限が糖尿病の原因となっている可能性がある」

(前出・高田医師)と

糖質が減つても糖尿病の患者は増えている!

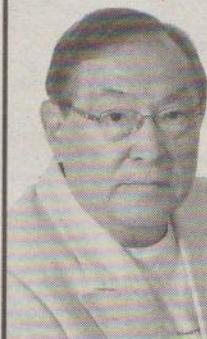


※厚労省「国民健康・栄養調査」「患者調査」より作成

ルチゾール」によつて引き起こされる。だが、筋肉を溶かしてまで糖を生成する「コルチゾール」が分泌されるほどの低血糖状態は、人体にとってかなりイレギュラーなことだという。

「低血糖状態から体を守るために、コルチゾールは糖新生と一緒に、上げた血糖値を維持するために『インスリン』の効きを悪くして血糖値が下がるのを防ごう

知識が
なければ、
戦えない。



大前研一

武器としての経済学

絶賛
発売中!!

武器としての経済学

あなたは「経済の教養」に自信があるか？



知識が
なければ、
戦えない。

大前研一

著者

内閣と国際社会の問題研究
先生講座「戦」の著者として
人気絶頂の「戦」の著者として
新しくなった「戦」の著者として
「戦」の著者として

定価：本体1,400円+税 ●四六判／224頁

2020年の経済が見える
25の新しい視点

小学館 小学館受取者サービスセンター・TEL:03-5281-3555
<https://www.shogakukan.co.jp>

としてしまいます。

そうなると、今度はインスリンが効かなくなってしまう。その結果、血糖値を下げられなくなつて、糖尿病になるという可能性が指摘されているのです」（同前）

高齢者はそのリスクがより大きくなるという。「高齢者は加齢とともになつて筋肉繊維が細くなり、筋肉が衰えている。その状態で糖質制限により『糖新生』が起きると、筋肉がさらに衰えてしまいます。

筋肉が衰えすぎてしまうと、L-システィンというアミノ酸の血中濃度が増し、さらにインスリンの効きが悪くなつて血糖値を低くコントロールできなくなるこ

とが研究でわかっています」（同前）

糖質を制限するとインスリンが効きにくくなるうえに足腰が衰え、それがさら

に足腰が衰え、それがさら

とが研究でわかっています」（同前）

糖質攝取を減らすことが健康法として注目される半面、「糖質制限で糖尿病になる」という説は近年、世界の研究機関が懸念するテーマとなつていて。

豪メルボルン大学のラモント教授が16年に科学雑誌『nature』オンライン版に発表した論文による

細胞の機能が減少していくた。

「糖質制限を始めるといんスリンの分泌が減り、生成元である『β細胞』の活動が低下する。使わないと衰える筋肉と同じよう、ある程度の期間、糖質制限を継続すると、休み過ぎでβ細胞の機能低下を招きます。

その結果、低炭水化物とともに「動物性たんぱく質」と「動物性脂質」を多く摂取した群では糖尿病の発生リスクが最も高かつた。大量の赤身肉や加工肉を含む食事では、特にその傾向が

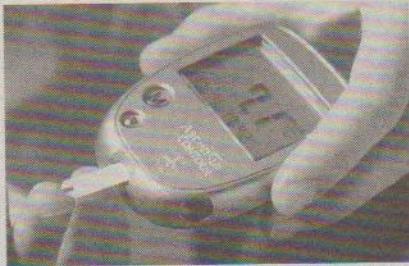
顕著だったという。

一方で、糖質制限とともに植物性たんぱく質と植物性脂質を多く摂取した群は、糖尿病発症リスクがあまり増加しなかつた。

「糖質制限を行なうと、必ず『脂質』か『たんぱく質』のどちらかの摂取量を増やすなければなりません。これは、炭水化物の代わりに肉などを多く摂ることが糖尿病につながつたという研究結果です」（北品川藤クリニック院長で内科医の石原藤樹氏）

12年にはハーバード大が糖質とたんぱく質の摂取に関して別の発表を行なつて

約4万3000人を対象



血糖値のコントロールは一筋縄ではいかない

糖質は摂らなければいけないが、さりとて血糖値は

上げたくない。では、正し

い糖質の摂り方とはどのよ

血糖を上げない糖質とは

糖質制限を行なうことで、確かに一時的に血糖値は下がる。

そのため、一刻も早く血糖値を下げなければならぬ「すでに糖尿病に罹っている人」は、糖質制限を行なって血糖値を下げる意味

がある。そもそも糖質制限はダイエット法ではなく「糖尿病治療」だからだ。

08年にイスラエルの研究チームが中肥満者や糖尿病患者など322人を対象に「低脂肪食」「地中海食（野菜や豆などが中心の食事）」「低炭水化物食」の影響を調べたところ、「低炭水化物食」が最も血糖値と関係していることがわかった。

これにより「糖質制限」が糖尿病の食事療法として認知され、糖尿病の最新食事

起きたと、心筋梗塞や脳卒中といった血管の障害が増加することが判明した。

脾臓の血管に負担がかかれば、インスリンの分泌に

に食事と糖尿病発症の関係性について調べたところ、「糖質の摂取減」と「たんぱく質の摂取増」が同時に

支障をきたすといった可能性は十分に考えられる。

しかし、たんぱく質や脂質の摂り過ぎがどのようにニズムはまだ詳しくはわかつていいのが現状です」(前出・石原氏)

「予防」でなく「治療」

がある。そもそも糖質制限はダイエット法ではなく「糖尿病治療」だからだ。

08年にイスラエルの研究立がん研究センターの研究では、40~69歳の日本人男女6万人を5年間にわたつて追跡調査した。

その結果、女性は炭水化物の摂取が少ないほど糖尿病発生のリスクが低下したが、男性は低炭水化物食と糖尿病との関連が見られなかつた。そこから「男性は糖質制限を行なっても糖尿病を予防できない」という見方ができる。

が上がりにくいものもある。また、小麦や米は、精製によって取り除かれた部分に血糖値を下げる食物纖維やミネラルが豊富に含まれている。できるだけ精製されていない米や全粒粉でできたパンを食べることで、血糖値の上昇を抑えられます

療法として脚光を浴びた。現在では、米国糖尿病学会が発表している「2011年版糖尿病臨床ガイドライン」に、糖質制限は「1型糖尿病と2型糖尿病患者に推奨される」とある。

ところが、糖尿病の「治療」ではなく「予防」として有効かどうかは、疑問符がつく。

15年に科学雑誌『PLO SONE』に掲載された国

I値)が低いものと高いものがあります。例えばパン

としても、GI値が高くて血糖値が上がりやすいもの

も、GI値が低くて血糖値

が上がりにくいものもある。

また、小麦や米は、精製

によって取り除かれた部

分に血糖値を下げる食物

糖尿病にはなりたくない

糖尿病にはなりたくない

糖尿病にはなりたくない

	GI値	糖尿病予防向き	糖尿病予防に不向き
枝豆	30		
納豆	33		
全粒粉パン	50		
玄米	56		
そば(乾燥)	54		
即席めん	73		
精白米	84		
うどん(乾燥)	85		
食パン	91		

出典：一般財団法人日本ダイエットスペシャリスト協会