



ドクター板東の メディカルリサーチ Vol. 96

～糖質の量を考えスマートに～

<http://pianomed-mr.jp/>

アンチエイジングの領域で、また、肥満や糖尿病の治療目的で、筆者はいままで、糖質制限について啓発を続けてきている。

昨今は、テレビをはじめとした様々な媒体で、糖質制限の情報が広がってきた。そのため、すでに概要を知っている人や、実際に経験した人、ダイエットに成功した人、糖尿病が劇的に良くなった人などが、急増してきているようだ。

今回は、実際に食事をする際に、①何に注意するか、②避けたほうがよい食物とは、③推奨される食物とは、などについて、触れてみたいと思う。

新・交換表の発刊

我が国には「食品交換表」という、栄養学のバイブルがあるのをご存じだろうか。昭和40(1965)年の初版以来、医師、ナース、栄養士など医療関係者が使い、患者さんに食事指導をするときにも、基本となる本であり活用してきた。

今回「食品交換表・第7

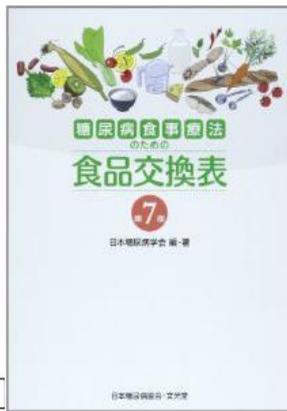


図1

版」が発刊された(図1、2013・11)。11年振りの改訂で、春から待ち望んでいたものである。この中で注目すべきことが、近年、糖質制限が広まりつつあり、その状況に

表1 炭水化物の摂取割合と3要素のバランス (1日20単位=1600kcalの場合)

炭水化物 (%)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
60%	→ 240	70	40
55%	→ 223	72	47
50%	→ 206	78	52

表1

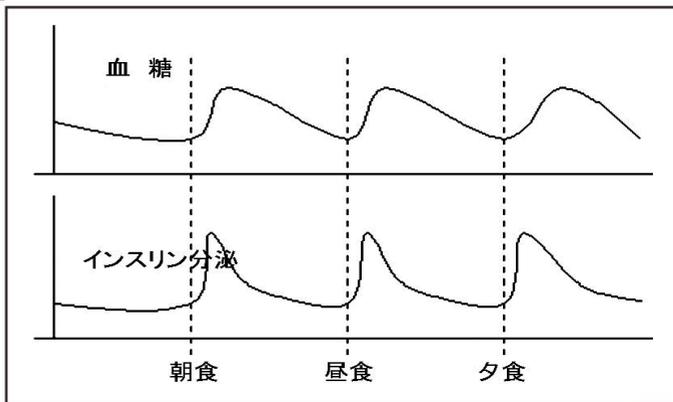


図2

応じたものだ。従来糖質の割合は約60%とされていたが、第7版から55%および50%の配分例も追加された(要約、表1)。以上、理論的には、炭水化物を50〜60%として、各症例に応じて柔軟に対応できるようにした。一方、臨床現場ではいかがだろうか。交換表を用いたカロリー制限の指導は、以前とは異なり、現在では簡単ではないようだ。実際には、糖質制限の方向に進んでいくであろう。

重要なポイント

糖質を摂取するとどんなメカニズムが働くのか。血糖が上昇すると、それに呼応して膵臓からインスリンが分泌される(図2)。インスリンは身体に脂肪を溜め込んで太らせる。逆に糖質制限を行うと、身体の脂肪がどんどん燃えていくことになる。

糖質制限の場合、摂取量は1回の食事で20〜30〜40g(図3)が目安に。穀類の制限がポイントだ。



図3

食品の中で避けたいものは？食パン、おにぎり、ごはんなどが代表的である。肉に含まれる糖質量とは大きく異なる（図4、表2）。

推奨したい食品

ご飯やパン、うどん、スパゲッティなど炭水化物をなるべく少なくすると、逆に、蛋白質や脂質の摂取が多くなる。

スープ類の4種を図5上段に示した。コーンポタージュスープは、他3者と比べて、非常に糖質が多いこ



図4

分類	代表的食品	基準	平均重量	糖質量
パン	食パン	6つ切1枚	60g	28g
ご飯	おにぎり ご飯(茶碗) ご飯(どんぶり) ご飯(外食)	コンビニ1個	100g	37g
		茶碗一杯	120g	45g
		どんぶり	240g	89g
		どんぶり	300g	111g
麺	うどん 中華麺	1玉	230g	50g
		1玉	150g	58g
他	さつまいも バナナ アイスクリーム グレープフルーツ スポーツドリンク コーヒー&ミルク	中1本	200g	78g
		1本	120g	27g
		1本	175g	38.4g
		1個	300g	28.8g
		1本	500g	15~30g
		1本	500g	38g
		1本	500g	38g

表2

とがわかる。トウモロコシは、諸外国で穀類として大量に消費されてきた。対象は人であったり、動物であったり、日本と事情は異なっている。

図5下段には、卵料理における糖質含有量を示した。

卵は廉価で高蛋白質の食品で、プロテイン・スコアも100と理想の食品だ。1個に含まれる糖質はわずか0.1gしかない。

糖質制限を行いながら卵を多く摂取しても、血糖は実際上がらない。血中脂質に対しても、特に悪い影響はみられず、むしろ脂質の結果が良くなると明らかにってきた。

卵を上手に活用するコツ



図5

を伝授しよう。休憩のときに、御菓子の代わりに、ゆで卵1個を食べるとよい。

こんな習慣が広がってほしいと思う。

肉で蛋白質を

いま、日本の高齢者で、栄養失調が増えているのをご存じだろうか？近年、血中コレステロールが高い人に対して脂質が少ない食事を指導してきたことも関係している。

実は、食事から減らさね

ばならないのは、脂質や蛋白質ではなく、実は糖質である。いま全国に情報が広がりつつある。

そこで、図6に肉料理に含まれる糖質量と内容を示したので、その特徴について触れてみよう。

まず、豚肉に含まれる糖質量をみてほしい。ほとんど糖質は含まれない。そして、調味料においては、予想以上に糖質が入っていることに驚く。



豚の生姜焼	2.5	豚の角煮	7.6	トンカツ	9.8	鳥の唐揚げ	5.5
豚ロース	0.1	豚バラ100g	0.1	豚ロース	0.1	鶏肉	0.0
醤油	0.5	醤油5ml	0.5	小麦粉	5.3	醤油	0.5
酒	0.3	たまり5ml	0.8	卵	0.0	みりん	1.0
生姜	0.0	砂糖5g	5.0	パン粉	4.4	塩	0.0
油	0.0	みりん3ml	1.0	揚げ油	0.0	片栗粉	4.0
みりん	1.7	酒5ml	0.2	(373kcal)		揚げ油	0.0
(273kcal)		生姜2g	0.0			(225kcal)	
		(474kcal)					

図6



図7

また、油で揚げる料理については、小麦粉やパン粉などの穀類に含まれる糖質に注意しておきたい。

なお、最近15年間で、中高年男性の肥満が急速に増えてきた（図7）。減量には糖質制限が著効するので試してみたい。

（板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト）