



ドクター板東の メデイカルリサーチ

Vol. 136

～肥満にも 癌にも効果 ケトン食～

<http://www.pianomed-world.net/>

肥満や糖尿病への効果が知られる糖質制限食 (Low carbohydrate diet/LCD) が次第に拡がってきた。かつての非常識が今では常識となりつつある。

糖質制限については、二千例を超えるデータを学会発表するなど、様々な機会に啓発を続けてきた。予想以上のスピードで、これほど普及してきているのを嬉しく思う。

今回はヒトが進化してきたプロセスに影響を及ぼした食糧のエピソードや、近年、注目されている癌と糖質制限などについて、話を進めたい。

ヒトの進化

ヒトはそもそも、猿人から類人猿、そして人類へと進化してきた。その中で、脳の容積の進化について、図1に示した。

この中で、チンパンジーやゴリラのラインは、線の傾きがなだらかだ。このままでは十分な脳の容積や重量を期待するのは難しい。かつて粗食草食の猿人には

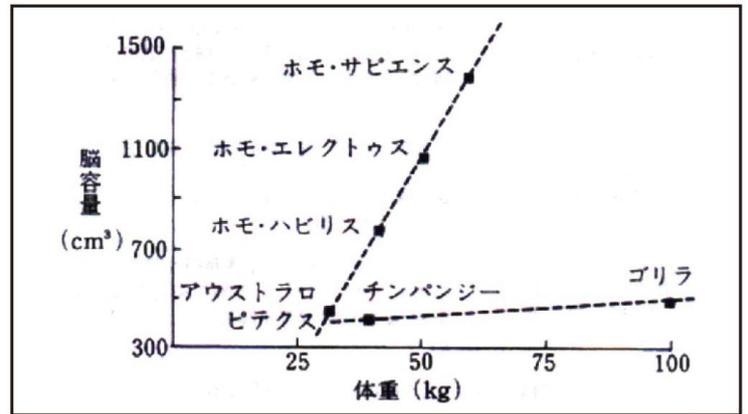


図1

いろいろな種が存在していたのだが、すべてが絶滅してしまった。

一方、現人類であるホモ・サピエンスに至るラインは急速に脳の容積および重量が増加。特徴は、美食肉食の猿人が生き残ってきたものといえよう。

実は、人類は肉食で進化してきた。そのポイントをもとめてみよう。

① 人類の脳容積は500〜700万年前に増加。脳の5〜6割は脂質で構成されている。肉食が必

要であり、菜食や植物では脳は成長できない。

② 人類の肉食は、250万年ほど前から始まった。

③ 人類は200万年から狩猟を始めた。水河期以降で、石器を用い動物性の食糧が増えてくることに。

次に、世界から日本に話を移そう。縄文時代における食生活を推測すると、草創期から前期にかけて存在したという集落遺跡がみられた(12000〜5000年前)。この時代は、縄文のタイムカプセルと呼ばれることもある(図2)。

研究によると、当時の食糧の内容は、脂肪+たんぱく質が80%、炭水化物が20%であったという。つまり、農耕以前には、人類の食事は糖質が低く、たんぱく質が多かったのだ。



図2

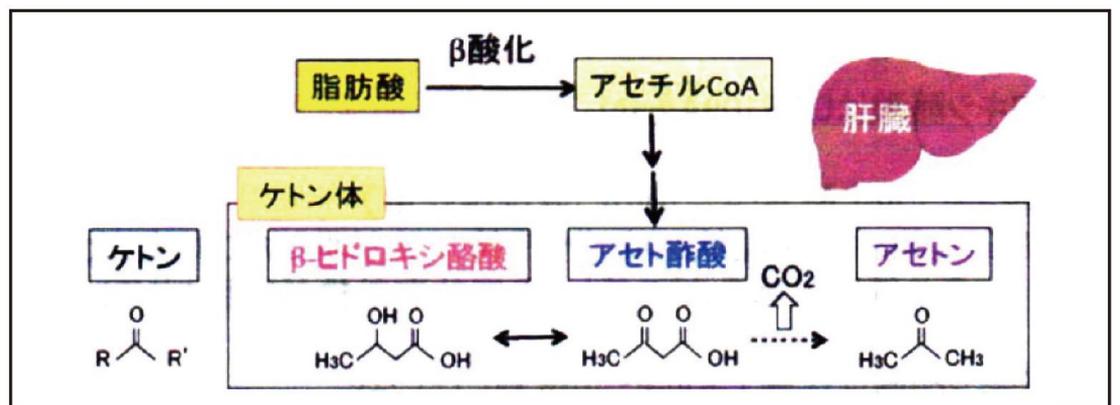


図3

ケトン体はブドウ糖が枯渇あるいは非常に少なくなったときに、脳にエネルギーを与えるために、肝臓で作られる(図3)。

数年ほど前までは、間違っていた知識がテレビでも放映されていた。それは、「脳を

動かすエネルギー源は唯一ブドウ糖であるので、糖分を摂取しよう」というような宣伝だった。明らかに科学的事実とは異なるので、ご注意ください。

糖質を控えていると体が「ケトン体質」となり、スポーツでも疲れにくくなる。サッカーで有名な長友選手はケトン体質だ。試合ではずっと全力ダッシュを繰り返して活躍されている。

また、アルツハイマー認知症もケトン体で改善する報告が増えてきている。

ケトン体が人類を救う

糖質制限の権威である京都の江部康二先生と従来共同研究を続けてきている。その中で、我々の仲間が素晴らしい先生がおられるので紹介させて頂きたい。

ケトン体が人類を救う
糖質制限でなぜ健康になるのか

宗田哲男

これまでの治療は間違っている!! 世界的発見

糖尿病、肥満だけでなく、がん、アルツハイマー病にも有効

ブドウ糖信仰から目を覚ませ! 「ケトン生活」の安全性を実証した待望の書

Glycative Stress Research
Online edition : ISSN 2188-3610
Print edition : ISSN 2188-3602
Received : May 22, 2016
Accepted : July 12, 2016
Published online : September 30, 2016

Original Article Ketone body elevation in placenta, umbilical cord, newborn and mother in normal delivery

Tetsuo Muneta¹⁾, Eri Kawaguchi¹⁾, Yasushi Nagai²⁾, Momoyo Matsumoto³⁾, Koji Ebe³⁾, Hiroko Watanabe⁴⁾, Hiroshi Bando⁵⁾

- 1) Muneta Maternity Clinic, Ichihara, Chiba, Japan
- 2) Nagai Mothers Hospital, Misato, Saitama, Japan
- 3) Takao Hospital, Kyoto, Japan
- 4) Osaka University Graduate School of Medicine, Osaka, Japan
- 5) Tokushima University/Kitajima Taoka Hospital, Tokushima, Japan

図5

のでインターネットで自由に閲覧できる。

それでは、重要なポイントを示す。

・人類の歴史は糖質過多ではなかった
・妊婦、胎児は進化の歴史を教えている
・卵には糖質がなく、胎児は糖質が不要

・胎児は糖質制限をして、ケトン体で生きている

・ケトン体は生命体の守り神であるといえよう。

ケトン体のがんを消す

最近、興味深い本が出版された。古川健司先生が著された「ケトン食ががんを消す」である(図6)。

実は、がん細胞の増殖は糖質に依存し、逆にケトン体を使えないことがわかっていて、つまり、体をケトン

体質にさせると、癌の進展を抑制することができるのだ。

・がん細胞が繁殖するエネルギーは解糖系である

・癌細胞は高血糖で、増殖しやすい。

・インスリンは癌細胞を増殖させる方向に働く

・ケトン体自体にもがんを抑える作用がある

・がん細胞はケトン体を使えない。

このように「がん免疫栄養ケトン食」がいま注目され、今後さらに発展していくだろう。

ケトンで健康な人生を

糖質の摂取を抑える

と、ケトン体質となり、

心理的にも素晴らしい

効果がみられる。良い毎日から良い人生に繋がっていく。

第3回 三島集健財団研究発表会

糖質制限って、なに? どうやるの?

—糖質制限が子供を救う!!—

いま、糖質制限が目まぐるしく注目を浴びています。我が国の健康救済のため、従来のカロリー制限に比べて、糖質制限の有効性が次第に明らかになってきました。今回は、「糖質制限が子供を救う」の著書、三島集財団に、集健財団でわかりやすくお話しさせていただきます。

平成29年 3/19日 阿波観光ホテル4階
13:15~16:00 (受付13:00 定員まで先着順)

1) 大人のための糖質制限でメタボ解消
板東 浩 先生 (日本医師会認定中医学士) 参加費1,000円 (お持ち)

2) 「糖質制限」が子供を救う
「糖質制限の健康」～一人の健康および学業の場中力に～
三島 孝 先生 (北九州府 三島財団 代表)

主催: 徳島県糖質制限研究会 共催: 「新老人の会」徳島支部
後援: 徳島新聞社・四国放送

TEL: 087-929-1134 E-mail: pianomad@bronzo.ocn.ne.jp

図7