

「糖質」と「血糖値」の真実

～がんや生活習慣病の予防から美容の極意までが隠されていた～

近年、よく耳にする「糖質」。実は糖尿病患者や予備軍だけが知っておくべきキーワードではありません。年齢や性別に関係なく、すべての人に大切なこと。だれもが願う、『健康でいきいきと、若々しく過ごしたい』を実現するために、最も重要なキーワードだと言っても過言ではありません。人と糖質について、糖質制限の第一人者 江部康二医師にお話を伺いました。

糖質＝甘いもの、だけじゃない！ 毎食の主食・麺類 etc… それ全部、糖質たっぷりです

—「糖質」といえば、砂糖に代表される“甘いもの”を真っ先に思い浮かべますが

糖質を主成分とする食材は、砂糖はもちろんですが、私たち日本人の主食、お米にもたくさん含まれています。ほかにも小麦粉などの穀類、じゃがいもやさつまいもといったイモ類なども同じです。これらは炭水化物を多く含みますが、炭水化物のうちわけは糖質と食物繊維です。

現代の日本人の食生活は炭水化物の大量摂取が当たり前になっています。私のまわりの人たちを見ても、老若男女すべて炭水化物をたくさん摂っています。ポテトチップや菓子パン、ハンバーガー、クッキー、煎餅、うどん、たこ焼き、お好み焼き、おにぎり…。つまりは、日常的に「糖質過多」になりやすいということなのです。

近年、糖尿病が日本のみならず世界中で増加

の一途をたどっています。糖尿病の原因は高血糖ですが、血糖値の上昇に直接作用するのは三大栄養素とされる糖質・たんぱく質・脂質のうち“糖質だけ”になります。

糖質を摂ると中性脂肪が増える

—血糖値を上げにくくしたり、太りにくくするためにまず野菜から食べる、という食事が流行りましたが

血糖値の上昇は緩やかになるかもしれませんが、効果は軽度です。それに、糖質のトータルな吸収量は変わりません。アメリカ糖尿病学会によると、糖質を摂ると5分から10分で吸収されはじめ、2時間でほぼ100%吸収されることに。この吸収量は食べる順番を工夫しても、減ることはありません。また、たんぱく質は吸収終了まで数時間で、脂質は10時間以上と一番ゆっくりです。

長年、肥満の原因として脂質が悪者にされて

きましたが、近年、実は糖質が原因になることがわかっています。糖質は体内でブドウ糖に分解され血糖値を上昇させますが、下げるためにすい臓からインスリンというホルモンが分泌されます。インスリンが筋肉細胞にブドウ糖を取り込ませて血糖値を下げるのですが、余った分を脂肪細胞に送り込んで中性脂肪に変えてしまう働きも持っています。欧米人に100キロを超えるような肥満が多く見られるのは、このインスリンの分泌量がアジア人よりも多いためです。

また、ブドウ糖は脳の働きにも利用されますが、睡眠時は消費量が減少。つまり、夜に糖質が多い食事をすると、ほとんど身体を動か

すこともないため、脳も筋肉もブドウ糖を消費しないので、ひたすら中性脂肪になって蓄積してしまうこととなります。

インスリンの分泌能力は年齢とともに低下します。とくにアジア人は分泌能力が低いうえに、40年50年と炭水化物を摂り続けることで、すい臓は疲れ果てて分泌能力はどんどん低下。欧米人のように巨大な肥満にはなりません、一方で高血糖になりやすい。加齢とともに糖尿病が増えるのはそのためです。低下したインスリン分泌能力はもとに戻らないとされており、ひとたび糖尿病を発症すると治らないと言われているのはこのためです。

人体のすべてが糖質の影響を受けてしまう!?

—糖質に影響されるのは血糖値や中性脂肪量のほかにもあるのでしょうか

糖質の多い食事を摂ると、血糖値が急激に上昇しますが、これにより血管の内壁が傷つけられてしまいます。傷ついた箇所には過酸化脂質※などが付着して蓄積し、動脈内の壁が

厚くなり血流を妨げることに。これが動脈硬化を招きます。最近の研究で、空腹時血糖値と食後血糖値の差が大きいほど、血管の内壁が傷つけられやすいことがわかっています。糖尿病の合併症として知られる腎症、網膜症、神経障害は人体の細かな血管が障害されることで発症。太い血管の内壁が厚くなれば、心

筋梗塞や脳梗塞を招く原因にもなります。

健康診断で血糖値が正常だからと油断はできません。糖質は老化を加速させる大きな要因になります。血糖値が上昇すると活性酸素が発生します、さらにインスリンが過剰に分泌されても活性酸素を発生。活性酸素が増える

と、老化をはじめさまざまな疾病の元凶になるとされています。そして、インスリンの分泌量が多いと、アルツハイマー病のリスクが高まることもわかっています。ほかに、血流が妨げられるため、冷え性やそれに伴う婦人科系の不調、髪はやせ細り、偏頭痛などの原因になることも。また、糖質が分解されてできるブドウ糖は、

たんぱく質にへばりついて変性させてしまいます。これが糖化と呼ばれるもの。変性がどんどん進むと AGEs（終末糖化産物）と呼ばれる物質となり、一般的な老化現象をはじめ、あらゆる生活習慣病の原因になるとされています。肌のハリが低下したり、手がシワシワになったり、骨が弱ったりするのも、この糖化が要因です。

そして、ブドウ糖はがん細胞の唯一のエネルギー源としても知られています。最近では、糖質を制限することでがんの予防や進行の抑制が期待できるのでは、と考えられています。※過酸化脂質とは、中性脂肪やコレステロールなどの脂質が活性酸素によって酸化されたもの。

もともと、私たちの身体には、食事からの糖質は不要だった？！

—多大な影響を及ぼす糖質ですが、生きていくために必要なものではないのですか？

糖質から得られるブドウ糖はエネルギー源として使えます。しかし、筋肉などほとんどの体組織は、脂肪酸、ケトン体と呼ばれる物質をエネルギー源として活用することができ、これらは中性脂肪を分解して体内で作られています。脳は脂肪酸を使いませんが、ブドウ糖とケトン体を使います。ブドウ糖は体内でストックできる量が少ししかありません。比べて、中性脂肪はしっかり蓄えられます。

人類が誕生してからおよそ 700 万年とされていますが、そのほとんどの歴史のなかで食生活を支えていたのは肉や魚、昆虫や草など。日常的に糖質を摂る習慣はありませんでした。つまり、本来私たち人のメインエネルギー源はブドウ糖（糖質）ではなく、脂肪酸、ケトン体（中性脂肪）であると考えられます。それに、血糖値を下げるホルモンはインスリン 1 種類だけに対して、上げるホルモンは 5 種類。つまり、もともと血糖値を下げる必要性がなかった、逆に低血糖が心配されていたことになります。このことから、血糖値を上昇させる炭水化物が多い現代の食生活

は、700 万年の時間をかけて進化してきた私たちの身体とは相性がよくないことがわかります。

もちろん、赤血球のようにブドウ糖がなくてはならない組織もありますが、人の身体には糖新生というシステムがあり、体内でブドウ糖を作りだせます。食事で糖質を摂らなくても、十分にまかなえる量を生成しています。

糖質の摂取を減らし、脂肪酸、ケトン体がエネルギー源としてメインで使われるようになると中性脂肪が燃えることになるので、体型の維持や肥満の解消にもつながりますね。

糖質コントロールで健康も美容も本来のチカラを取り戻す

—健康、若々しさ、美しさ etc…、糖質を控えることで多くのメリットが得られそうですね

これまでに私の病院で糖質制限食を実施した患者さんには、驚くほどさまざまな変化が現れてきました。食後血糖値が下がり、糖尿病が改善して薬やインスリン注射が不要になったり、肥満が解消したり、花粉症やアトピーが改善された人もいます。ほかに、糖質制限食を実施された方からも、髪が丈夫になった、乾燥肌がよくなった、気分の落ち込みが緩和されてきた、など実に多岐にわたる変化を聞きます。

糖質を控えることは、大人だけでなく子どもにもいい変化をもたらします。北九州市の学習塾（三島塾）で子どもたちの食生活に糖質

制限食を取り入れたところ、食後の眠気がない、集中力が高まり成績がアップ、授業中の問題行動が落ち着くなど、多くの変化が起きています。近年、増えている子どもの肥満や糖尿病予備軍の予防にもいいですね。

私は、糖質制限食を開始して 16 年間になります。今年で 68 歳になりますが、歯は全部残っていて、虫歯ゼロ。身長は縮まず、就寝後の尿もなし、裸眼で広辞苑が見え、聴力も大丈夫です。

ただし、糖質制限食はカロリー制限食ではないことを覚えておいてください。糖質を減らす分、たんぱく質と脂質を増やしてきちんとカロリーを摂りましょう。糖質制限食なら脂

質が常にエネルギー源として燃えているので、よほど食べ過ぎなければ太る心配もありません。たんぱく質と脂質をしっかり摂ると満足感が高く、自然と食べる量が適量になることがわかっています。

そして、甘い食べ物もゼロにする必要はありません。低糖質なケーキやアイスクリームなど、ここ 2,3 年はスイーツも充実してきます。昔は不味かったですけど…、今は美味しくなりましたから。妙に我慢するより、上手に低糖質のものを活用してみてください。手軽に使える、血糖値を上げない甘味料を使うのもいいですね。エリスリトールは厚生労働省をはじめ WHO や FAO といった世界的機関も認めていて、上限もありません。妊婦さんも大丈夫な甘味料で一番のおすすめです。

江部先生に「ラカンカの甘み」についてコメントをいただきました

原料のエリスリトールは血糖値を上昇させず、安全性も保証付きで一番のおすすめ甘味料です。そしてラカンカの甘味成分は食物繊維のひとつで血糖値を上昇させませんし、吸収されるカロリーはほぼゼロと考えていいようです。難消化性デキストリンも血糖値を上げないので好ましいですね。



江部 康二 医師

<プロフィール>

- ・1950年生まれ。
- ・1974年京都大学医学部卒業。
- ・1974年から京都大学胸部疾患研究所第一内科（現在京大呼吸器内科）にて呼吸器科を学ぶ。
- ・1978年から高雄病院に医局長として勤務。1996年副院長就任。
- ・1999年高雄病院に糖質制限食導入。
- ・2000年理事長就任。
- ・2001年から糖質制限食に本格的に取り組む。
- ・2002年に自ら糖尿病であると気づいて以来、さらに糖尿病治療の研究に力を注ぎ、「糖質制限食」の体系を確立。これにより自身の糖尿病を克服。

内科医／漢方医／一般財団法人高雄病院理事長／一般社団法人日本糖質制限医療推進協会理事長

<著書>

- 『主食を抜けば糖尿病は良くなる！』2005年（東洋経済新報社）
- 『主食を抜けば糖尿病は良くなる！実践編』2008年（東洋経済新報社）
- 『我ら糖尿人、元気なのはわけがある』2009年（東洋経済新報社・作家宮本輝氏との対談本）
- 『糖尿病がどんどんよくなる糖質制限食』2010年（ナツメ社）
- 『主食をやめると健康になる』2011年（ダイヤモンド社）
- 『食品別糖質量ハンドブック』2012年（洋泉社）監修
- 『糖質オフ！健康法』2012年（PHP文庫）
- 『糖尿病治療のための！糖質制限食パーフェクトガイド』2013年（東洋経済新報社）
- 『主食を抜けば糖尿病は良くなる！新版』2014年（東洋経済新報社）
- 『主食を抜けば糖尿病は良くなる！2実践編 新版』2014年（東洋経済新報社）
- 『炭水化物の食べすぎで早死にはいけません』2014年（東洋経済新報社）
- 『江部先生、「糖質制限は危ない」って本当ですか？』2015年（洋泉社）
- 『なぜ糖質制限をすると糖尿病が良くなるのか』2015年（ナツメ社）
- 『糖質制限の教科書』2015年（洋泉社）監修
- 『よくわかる！すぐできる！「糖質オフ！」健康法』2016年（PHP研究所）
- 『人類最強の「糖質制限」論～ケトン体を味方にして痩せる、健康になる』2016年（SB新書）
- 『外食でやせる！「糖質オフ」で食べても飲んでも太らない体を手に入れる』2017年（毎日新聞出版）
- 『江部康二の糖質制限革命』2017年（東洋経済新報社）など多数。

ブログ『ドクター江部の糖尿病徒然日記』

(<http://koujiebe.blog95.fc2.com/>)

は日に数千件のアクセスがあり、糖尿病のかたやそのご家族から寄せられた質問への回答や、糖尿病・糖質制限食に関する情報の発信に、日々尽力している。