

# 栄養部ニュース 4月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日:平成31年4月1日 No.19-4



## 糖質制限(低炭水化物食)にご注意!?

平成最後の栄養部ニュースです。近年、健康・食事への関心が高まり、メディア等では様々な情報が溢れています。今回はよく話題になるテーマのひとつ、「糖質制限」を取り上げます。

### 炭水化物・糖質とは

炭水化物は、消化吸収される「糖質」と消化されない「食物繊維」の総称です。

糖質を含む主な食品には、ご飯・パン・麺等の穀類、芋類、果物、砂糖類があります。



糖質はヒトの主なエネルギー源であり、脳・神経系では唯一のエネルギー源です。

### 糖質制限食とは

糖質制限は、糖質を含む食品の摂取を制限する考え方です。

体重の減量を行う際に、摂取エネルギーの適正化が重要ですが、その手段として糖質制限が選択されることがあります。

糖質制限は、短期的な体重減少に有効との報告がある一方、弊害も指摘されています。総合的に健康を考える上で、決して薦められません。



### 糖質制限の弊害

極端な糖質制限を行い、最低限必要な摂取量を下回ると、脂肪が分解されて体内のケトン体が増加し、血液が酸性に傾いて**意識障害などの重篤な状態を引き起こすことがあります。**

糖質制限は、肥満者の減量のために短期的には有効だったが、長期的には効果が認められなかったという報告もあります。

**一時的に減量しても、その後リバウンドすると体脂肪率が増えて痩せにくい身体になります。**

### 三大栄養素

- ① 糖質 (炭水化物)
- ② たんぱく質
- ③ 脂質



このうち糖質を制限すると、たんぱく質・脂質の比率が増加します。

糖質制限を行うことで脂質量やたんぱく質量が過剰になると、**動脈硬化のリスクが高まります。**

### 糖尿病における糖質制限

日本糖尿病学会は「炭水化物のみを極端に制限して減量を図ることは、その効果や、長期的な安全性等に関する研究が不足しており、現時点では薦められない。」という旨の提言を示しています。

特に腎機能障害がある方は、たんぱく質の摂取量が増えることで腎障害が増悪するリスクが懸念されます。

また妊娠糖尿病の方が糖質制限を行うと、エネルギーが不足して胎児へ影響が出る場合もあるため、注意が必要です。

一人ひとりの病態や体格、嗜好等を考慮して、適正な栄養量をとることが大切です。詳しく相談したい方は、主治医へお伝えいただき、栄養相談をご利用ください。



参考:日本人の糖尿病の食事療法に関する日本糖尿病学会の提言、オールガイド食品成分表(実教出版)

監修:杏林大学医学部附属病院 糖尿病・内分泌・代謝内科 石田 均