



糖質を制限しすぎていませんか？

2014.2.3

糖質制限ダイエット

近頃は糖質（炭水化物）を制限する糖質ダイエットが人気です。糖質を摂取すると、運動選手などは爆発的かつ強靱な運動量を発揮できます。これは糖質の摂取によって血糖値が急激に上昇し、エネルギー効率が上がるためです。逆に、糖尿病患者に対しては、糖質を制限することで血糖値の上昇を抑えるようにしています。

これをヒントにしたのが、糖質制限ダイエットや低炭水化物ダイエットです。ご飯・パン・麺類・スパゲッティなどの炭水化物を全く食べず、代わりに肉類や乳製品などのタンパク質を多く摂取することで体重を減少させるダイエットです。炭水化物を摂らないので、血糖値の急激な上昇は起こらず、この食事を続けることでカラダが糖質を拒否し、受け付けない状態になるそうです。



糖質は必要な栄養素

しかし、糖質は脂肪やタンパク質とともに三大栄養素であり、細胞の活性維持には欠くことができない栄養素です。糖質を摂取しないとブドウ糖が不足するので、細胞はエネルギー不足になります。特に、ブドウ糖の最大利用者である脳は、ブドウ糖が不足すると集中力や思考力がなくなって、頭がボーっとするなどの危険信号が現れます。そうすると緊急対策として肝臓や筋肉からエネルギーが補給されることになります。すると肝臓は酷使され、機能が低下して栄養分が体全体に行き渡らなくなります。体内の老廃物の排泄や、毒素の解毒作用が低下するため、処理・排泄できず肝臓内に老廃物が蓄積して肝機能障害を起こします。

体内のブドウ糖不足は、脳や肝臓以外にも影響を与えます。脂肪細胞からは脂肪が分解されてエネルギーとして利用され、筋肉細胞からはグリコーゲンが分解されてブドウ糖になります。これにより筋肉の基礎代謝が減少するので筋肉量が減少します。その結果、体重が急激に減ってくるので肥満防止にはいいのですが、生命維持への悪影響サイクルに入っています。

アメリカ、ハーバード大学の研究によれば、糖質を制限する食事を長期間続けると、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まるそうです。スウェーデン大学の調査でも、心筋梗塞や脳卒中が糖質の減少で増加するという結果が出ています。糖質制限ダイエットは本来、糖尿病の予防や進行を抑制するための食事療法であり、糖質の摂取を制限した分、肉などのタンパク質量を増やしても良いということではありません。

ダイエット法を考え直そう

成人の1日の摂取カロリーの目安は、2000～2500kcalとされ、腹八分目なら1600～2000kcal程度です。これに有酸素運動を加えます。運動開始10～20分後には血中の糖分と中性脂肪が消費され、脂肪細胞中の中性脂肪も分解されます。これに対し、筋力トレーニング（無酸素運動）は筋肉中のグリコーゲンを使うので、中性脂肪は消費しません。また、過度の運動は活性酸素を大量に生じるのでダイエットには逆効果となります。

適度な運動、有酸素運動では血流が改善され、精神的にリラックスでき、基礎代謝が上がります。筋肉内のミトコンドリアが増加するので、中性脂肪を分解・消費します。併せて、ミネラルや水分を十分に補給しましょう。食べる順番も重要です。まず味噌汁やスープ、野菜や豆類などの食物繊維、次に魚類や肉類などのタンパク質、その後ご飯やパンなどの糖質を食べることで血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。糖質を摂らずにタンパク質を過剰に摂取するダイエット法は考え直しましょう。