



カーボラストという食べ方

2016.1.18

日本人の生活習慣病

かつて成人病と呼ばれた生活習慣病は、糖尿病・高血圧・高脂血症（脂質異常症）が80%を占めています。それら病気の元となるのが子供の頃からの肥満で、動脈硬化を伴い高血圧・高脂血症そして糖尿病へと段階的に進んでいきます。動脈硬化が進むと、心臓の冠動脈疾患による心筋梗塞・脳卒中・足壊疽が起こります。糖尿病は合併症として腎障害による人工透析・網膜症による失明・神経障害による足壊疽に加えて脳卒中や認知症を発症します。現在日本には高血圧症が4000万人以上、糖尿病が3000万人以上、高脂血症が1500万人以上いると言われ、40歳以上の2～3人に1人の割合となります。

血糖値の上昇を抑えよう

ヒトは、毎日食べるさまざまな栄養素をエネルギー源としています。炭水化物は糖質と食物繊維を合わせたものです。ご飯・パン・麺類などいわゆる主食の食べ物が糖質です。もともと人間は活動量が多かったため、大きなエネルギー源となる糖質を主食にしました。飢餓との闘いの歴史が長かった人類は、血糖値を保つ仕組みとして膵臓のα細胞からグルカゴン副腎皮質からのステロイドホルモン、副腎髄質からのカテコールアミン、甲状腺ホルモンなど血糖値を上げる遺伝子を組み込みました。その頃は血糖値を下げる必要性がなかったため血糖値を下げる仕組みは唯一膵臓からのインスリンだけでした。この時代の人類は体内に摂りこ込んだ糖質を1日の活動で消費できたからです。しかし、現代では糖質は過剰となっています。これが肥満の原因になっています。

糖質とは、イコール甘いものではありません。例えば煎餅には甘みがありませんが、デンプンなので糖質が多く、良く噛んでいると唾液中のアミラーゼがデンプンを糖に変換するので、甘みが出てきます。糖質を多く含む食品は、米・パン・麺類・イモ類・かぼちゃ・お菓子・ハチミツ・果物などです。糖質が少ない食品は、肉類・魚類・大豆製品・野菜・ナッツ類などがあります。

血糖値の上昇は糖質の摂取量が多いほど高まります。そこで今『カーボラスト』という食べ方が注目されています。これは糖質を最後に食べようという方法で、食物繊維などの食物を先に摂取することで糖質の摂取量が少なくて済みます。食物繊維は消化吸収されにくく、腸の蠕動運動を抑制して糖の吸収速度を遅らせます。また、食物繊維は腸内フローラによって短鎖脂肪酸に変換され、血糖値の上昇を抑制します。短鎖脂肪酸が肝臓に運ばれ、その情報が脳に伝達され、エネルギーが十分に足りていると指示を出すことで血糖値の上昇を防ぎます。同時に食物繊維が筋肉や脂肪組織に働いて、インスリンを分泌させ糖の取り込みを防ぎ、脂肪組織への脂肪の取り込みを抑制することで肥満を防ぎます。

カーボラストで食べよう

近年、妊娠糖尿病が増えましたが、原因の1つに高齢出産があります。インスリンは年齢とともに分泌能力が下がるのでリスクが高まるのです。対処法として必要以上にカロリー制限すると、胎児が低体重となったり、出生後に低血糖になることがあります。また、4～5kgの巨大児や発育不全、奇形の子供が生まれる可能性が高まります。

結論的には、全く糖質を摂らないのではなく糖質の摂取量を減らし、カーボラストという食べ方で、先に食物繊維・タンパク質・脂質を食べ、最後に糖質を摂るという、栄養学の常識を覆した食べ方が血糖値の上昇を抑制します。試してみてくださいか？

<p>②</p> <p>次は肉などのタンパク質！</p>	<p>肥満や生活習慣病を 予防するために カーボラストという 食べ方を始めましょう！</p>
<p>③</p> <p>炭水化物を 最後まで食べましょう</p>	<p>①</p> <p>まずはサラダなどの 食物繊維から…</p>