

糖質摂取を制限した食事の実際

橋本眞由美*

要 旨：三大栄養素の中で血糖値を上昇させるのは炭水化物（糖質）のみであり、蛋白質、脂質は影響しない。この考えの下に“炭水化物（糖質）を除く食事”すなわち“血糖値を上昇させない食事”を糖尿病治療食として病院食に導入している。健常者であっても精製された炭水化物の過剰摂取が生活習慣病や糖尿病予備軍を作っていくことになりかねない。糖質摂取を制限する意義とその具体的な方法と内容を紹介する。

はじめに

著者の勤務する高雄病院は、京都の北西部にあり、紅葉で有名な神護寺、高台寺に繋がる国道 162 号線沿いの自然に恵まれた環境の中にあります。漢方・アレルギー治療・糖尿病治療を三本柱とした医療を展開している病院です。交通の便が悪いにもかかわらず全国から治療にお越しいただいています。今回は、主に糖尿病治療として当院が取り組んでいる糖質摂取を制限した食事について紹介いたします。

1. 糖尿病治療食、エネルギーコントロール食から糖質制限食への流れ

約 30 年前の 1984 年頃から病院食の主食に玄米飯、副食には魚や大豆製品、野菜や海草類を中心にしたエネルギーコント

ロール食（食養の食）を導入して糖尿病患者にも提供するようになりました。それから 15 年後の 1999 年には、GI 値^(注1)の低い玄米飯ですら控えめに摂取する糖質制限食を江部洋一郎名誉院長が導入し今日に至っています。ここでは、なぜ体に良さそうな玄米まで控えないといけないのかを説明します。

1) 食養食の特徴：当院の食事はエネルギーコントロール食になっており、一般的な治療食と食養食の 2 通りあります。食養食は、主食には GI 値の低い玄米を使用し、副食からは牛、豚、乳製品を除いています。たんぱく質源は、魚介類、大豆製品、卵を中心に使用し、ここに野菜と芋や海草類を組み合わせています。使用するお出し、調味料は吟味し旬の食材を使用した和食中

*高雄病院管理栄養士（食物栄養学）

注1) GI 値（グリセミック・インデックス）：グリセミック指数とは、炭水化物が消化されて糖に変化する速さを相対的に表す数値である。食品の炭水化物 50g を摂取した際の血糖値上昇の度合いを、ブドウ糖を 100 とした場合の相対値で表したものを、糖尿病治療には、全粒穀物など低 GI 値食品の摂取を薦めている。

心の食事です。当初はアレルギー疾患や糖尿病患者に、現在は主にアレルギー疾患の患者に提供しています。

2) 糖尿病の人と糖質の関係：糖尿病を発症してしまった方は、ごはんやパン、麺類などの小麦粉類と芋など糖質の多い食材を食べると血糖値が上昇してしまいます。たとえ玄米や十割のそばであっても上昇するのです。食養食の食事であっても、血糖コントロールは難しいということになります。

3) 糖質って？：食物繊維は消化されませんので糖尿病などの生活習慣病とは関連しません。炭水化物のうち問題なのは糖質ですが、食品に表示されていないときは炭水化物をほぼ糖質と考えてもらってよいでしょう。

4) 糖質が血糖に及ぼす影響と糖質摂取を制限する意義：三大栄養素と呼ばれる、炭水化物（糖質）、脂質、蛋白質のうち血糖値を上げてしまうのは唯一炭水化物（糖質）のみであり、蛋白質と脂質は影響しません。糖尿病を発症してしまうと、体重64kgの人で平均して1gの糖質が血糖を3mg上昇させます。例えば、ごはん1膳の糖質は55.2g、これを食べると血糖値は166mg上昇します。空腹時の血糖値が120mgとすると食後は約290mgまで上がっていることになるのです。ごはん

は食べず、これをサーロインステーキに変えてみましょう。肉200gであっても糖質は、0.6gしかないので血糖は、1.8mgしか上昇しません。ですから空腹時にステーキを食べても121.8mgとほとんど変化がないのです。血糖値が上昇することがなければ、膵臓からインスリンホルモンを分泌することもなく膵臓は休憩することができます。糖質を控えて出来るだけ疲れ切った膵臓を休めて下さい、膵臓をいたわる食事にしましょうというのが糖質摂取を控え下さいという一番の理由です。もし主食を摂るのなら未精製のものを、白米より玄米、白いパンより全粒粉使用のパン、十割そばを選び少量に留めるようにしましょうというのが糖質制限食の意義です。

5) 健常者でもミニスパイク（小さい血糖上昇）が起こっている：糖尿病の方だけでなく、健常者でもミニスパイクは普通に起こっています。健常者は、インスリンの分泌は正常ですので血糖値には問題は見られませんが、糖質過多の食生活を送っていると絶えずミニスパイクを起こしてしまい糖尿病や生活習慣病に繋がる可能性は高いと考えます。砂糖を多量に含んだジュースやスポーツドリンク、菓子類の取りすぎ、飲酒後の麺類やダラダラ食いを止めるようにするだけでもミニスパイクを回避することができます。

2. 糖質摂取を制限する方法

ここからは、糖質を控えめにする方法について説明していきます。糖質を制限するというのは、一言でいうなら主食となるご飯、パン、麺類などを抜き、おかずをしっかり食べる食事のことです。主食がある食事（写真1）から主食を抜いておかずを増やした食事が写真2になります。

1) 糖質が多く食べるのを控えた方がよい食品は？

主食になるご飯とパン・麺類などの小麦類・芋類全般、人参、とうもろこし、蓮根、南瓜など糖質を多く含む野菜、味付け缶詰や佃煮類・バナナ・柿など糖質の多い果物やレーズンや干し柿などの干した果物・ソース・ケチャップ・焼き肉のたれなどの調味料と砂糖やみりん、はちみつなどの甘味料などです。



写真1 主食の玄米と副食の食事

2) 食べてもよい食品は？

肉類全般・練り製品を除く魚介類・卵・大豆やチーズなどの乳製品と葉物中心の野菜類・きのこ・海藻類・少量の種実類、オリーブ油やバター・マヨネーズ、蒸留酒や糖質0ビールと糖質0酒、果物はアボガドです。甘味料は血糖を上昇させないラカントS^(注2)がお勧めです。

3) 糖質を控える食事の3パターン

①3食とも主食を除くスーパー糖質制限食、②昼のみ主食をとり、朝、夕は除くスタンダード糖質制限食、③朝・昼は主食をとり、夕のみ除くプチ糖質制限食などありますが、早く効果があるのは①、サラリーマンで昼はなかなか難しいという方には②、少し糖質を控えてみようと思われる方が簡単に始められるのが③です。



写真2 主食なしで副食のみの食事

注2) ラカントS：ゼロカロリーの自然派甘味料。羅漢果から抽出した高純度エキスとワインやきのこなどに含まれる甘味成分エリスリトールでできた血糖を上昇させない甘味料。

4) 糖質を控えめにする工夫

①料理の工夫：自宅ではバター、マヨネーズやオリーブ油などの油を上手に利用したり、お出しをしっかりと取り旬の食材（野菜）を調理すれば薄味であっても十分美味しい味付けになります。意外なことにごはんなど淡泊な主食が無い分、おかずだけになると比較的薄味になるのです。ごはんの代わりに主食として豆腐を利用される方もありますが、糖質を控えることに慣れてくると主食へのこだわりが少し薄れてきます。何品も作るのは大変ですから、一品を大目に調理するのがよいでしょう。例えば冬場の鍋物料理、練り製品を除いたおでんなど、蓋付きフライパンを使用して葉物中心の野菜と蛋白質源を組み合わせで炒める、蒸すなどの料理です。

②外食の工夫：コンビニ利用の場合は、単品メニューで糖質の少ない料理を組み合わせましょう。「おでん+海藻サラダ+チーズ」や「照り焼きチキン+サラダ+ゆで卵」を組み合わせたり、またコンビニで販売している糖質制限のパンをここにプラスすれば十分満足できる1食になります。ファミリーレストランでは、おかずだけの組み合わせを選ぶことや、かかっているソースは残すようにします。1品料理を選択できる定食屋やバイキング料理と居酒屋はお勧めです。

③間食は：糖質5g程度を1日2回に。糖質5gは、ナッツ（ピーナッツなら30粒程）とチーズ1個位の量になります。またカロリー0飲料なら350ccを1本、カロリー0ゼリーならできるだけ容量の少ないものを1個程度に。コーヒーには、生クリーム、フレッシュは結構です。甘いデザートを作る時にはラカントSを使用します。

④アルコールは：糖質0ビールや糖質0酒に。蒸留酒も結構です。但しあくまでも嗜む程度とします。

3. 糖質摂取を制限したときに起こる問題と対応策

1) 体重が減りすぎてしんどい：カロリー神話が刷り込まれている方が多いため、油や脂は悪いという思いから肉は赤身、魚は淡泊な白身魚、油はできるだけとらないノンオイル嗜好となる場合にみられます。完全にカロリー不足になってしまい体重が減るということになります。食品素材の持つ脂をしっかり利用し、良質な油であるオリーブ油を上手に取り入れるようにします。

2) 体重が減らない、あるいは増えていく：体重が減らない原因として考えられることは、2つあります。1つは、基礎代謝量が低すぎることで、2つめは、想像以上の大食感である可能性が高いこと。糖質

の少ない食材ならいくら食べてもOKと思いきり、間食にお勧めしているナッツを大袋食べるなど桁外れの食べ方をする方によくみられます。どちらのタイプであっても食べる量を確認した上で毎日体重測定をしてカロリーが不足しているのかオーバーしているのかを判断することが重要です。

3) 一生、ごはんもパンも食べれないのは辛い：糖尿病を発症してしまっている方は、主食を食べた時には、軽く汗をかく程度の運動を取り入れる、または医師と相談の上、なんらかの内服薬を利用し食後血糖値がマックス180mgを超えないようにしていくことが大切です。そのためには、自分が1食に摂っても可能な糖質量を把握することが重要です。

4) 食費が高む：ごはんやパン、麺類などの糖質は、一番安値、満足感の得られる食材です。しかし、主食になる糖質を止め、おかずのみにしようと思うと結構食費が高つくようになります。糖質オフパンを主食代わりに使用する、鯖や鮭の水煮缶などストックができる缶詰類や納豆、厚揚げ、豆腐などすぐ食べられる比較的安価な食材を利用します。

5) 味付けが単調になる：毎日、塩・胡椒・醤油だけの使用になると単調な味になってしまいます。薬味、香辛料、香味野菜やバターなどで味にポイントをつける、甘味が必要な時は、ラカントSを使用するなど工夫すれば飽きることはありません。糖質オフ調味料を使用して味にバラエティをつけることも必要です。糖質オフ食材や調味料は、ネット販売では“糖質ドットコム”が取り扱っています。

4. 継続することが一番大切！

いかなる食事であっても継続しなければ意味がありません。主食を制限することがストレスになってしまったりは糖質制限食の継続も難しくなります。糖質が血糖値に及ぼす影響をよく理解した上で自分にあった無理のない方法と工夫で継続されることが大事と考えます。美味しく、楽しく、糖質制限食を続けていただくのが糖尿病の方にとっては血糖コントロールを良好に保つことになり、合併症のリスクを下げることになります。また健康人にとっても糖尿病や生活習慣病予防になります。健康な長寿に繋げていける食事、それが糖質制限食であると思います。