



糖質制限ダイエット

糖尿病の患者さんにおいて、糖質を制限すれば、食後の過度な血糖上昇を防ぐことができます。すなわち、血糖変動を緩やかにすることができます。

今回は、糖尿病患者さんに効果をもたらす糖質制限ダイエットを、痩せるために用いることの可否について考えたいと思います

糖質制限ダイエットは、8月号で示した食事交換表でいう、カテゴリー1と2を制限します。

(カテゴリー1と2は主に炭水化物を含む食品で、1は穀物、2はくだもの)

そして制限した分をカテゴリー3と4の主にたんぱく質を含む食品に置き換えます。

(3は肉、魚、卵、大豆 4は牛乳、ヨーグルト)
糖質とたんぱく質はともに1g=4kcalなので、食事の総カロリー量を減らさないダイエットです。

糖尿病患者にとっては、食後の過血糖(グルコーススパイク)が抑えられ、また糖の絶対量を低下させるので良いのですが、痩せるために糖質制限をするとどうなるのでしょうか？

人の体は、糖(グルコース)を重要なエネルギー源としています。この糖が食事から得られなくなると、まず肝臓や筋肉に蓄えられているグルコースを消費します。この蓄えられているグルコースをグリコーゲンといいます。その量は少なく、300~400gといわれます。1200~1600kcal相当ですから、絶食したらあっという間に枯渇してしまいます。

その次に糖を得るために筋肉を分解します。



筋肉量が減らないように、糖質をたんぱく質に置き換えて摂取量を増やすのですが、たんぱく質の吸収は40%と低く、また筋肉を使わなければ筋量を維持することができません。

では脂肪はどうかというと、脂肪からはグルコースは作られません。6月号で解説したように、脂肪酸に分解されて、グルコースに次ぐ第2のエネルギー源となりますが、グルコースより燃えにくいのです。

食事療法と運動療法は表裏一体

糖質制限をするだけでも、体重は3kg程度なら簡単に減ります。しかし、運動をしなければ筋肉量が減ってしまいます。

では、筋肉を減らさずに脂肪を減らして、痩せるためにはどうしたら良いでしょうか？

運動には等尺性運動と等張性運動があります。

等尺性運動は、いわゆる筋トレで、等張性運動は、歩行や水泳です。適度な等尺性運動をして筋力を維持し、脂肪が最も燃焼するとされる、有酸素運動を組み合わせます。

有酸素運動は、自覚症状的に「ややきつい」と感じる強度が、その上限値となります。「ややきつい」と感じる程度の速度で、歩行を30分行うのが良いとされます。

30分歩行での消費カロリーは100kcalで、脂肪1g=9kcalなので、1回の歩行で約10g脂肪が消費されます。

等尺性運動は、軽いスクワットや腹筋運動、背筋運動にペットボトルをダンベル代わりにした上腕筋運動が良いと考えますが、重いものを持ちたり、無理に回数を多くしたり、関節を過度に曲げたりすると、故障の原因になりますので、くれぐれも無理は禁物です。糖質制限ダイエットに加えて、等尺性運動と等張性運動を組み合わせれば、3カ月で5kgは減量できると思います。