

一緒に考えよう!! 食と健康

食と健康について拡散する様々な情報に惑わされる事なく、健康的な食生活を送るために、一緒に食と健康について考えましょう!

本当に効果的? 低糖質ダイエット

収穫の秋、食欲の秋となりました。たくさんのおいしい食べ物の誘惑に負け、つい食べすぎたかなと感じているとき、気になるのはダイエットの話題。そして最近では、低糖質ダイエットがはやりのようです。この方法、本当に効果的なのでしょうか。

低糖質ダイエットとは?

糖質とは、炭水化物という栄養素のうち、食物繊維以外のものをまとめた総称です。糖質は、摂取すると体内でエネルギーを産生します。エネルギーは、私たちが動いたり、じっとしている間でも呼吸をしたり、臓器を動かしたりするために使われており、生きていくために必要なものです。けれども、摂りすぎると体内で脂肪に変えられて蓄えられ、体重が増えます。この糖質から摂取するエネルギーを控え、ほかにエネルギーを産生する脂質やたんぱく質などから摂取しましょうというのが、低糖質ダイエットの考え方なのです。

低糖質? それとも低脂質?

先ほど説明したように、体重が増える原因は、体内に余分なエネルギーが存在していることにあります。単純に考えれば、エネルギー摂取量を減らせば体重は減るわけです。それならば、糖質に限らず、たんぱく質でも脂質でも、他のエネルギーを産生する栄養素を減らしてもよいはずですが、それでも、低糖質ダイエットは他のダイエット食に比べて効果的なのでしょうか。それを調べるには、低糖質食と他のダイエット食の効果を比較する必要があります。

肥満の人たちを低糖質食と他のダイエット食(低脂質等の対照食)を摂取する群に分け、それぞれの群の体重変化を調べた複数の研究結果をまとめた研究があります(文献1)。研究(A~S)ごとに、研究実施前後の体重の変化量を図1に示しました。それぞれの研究期間は異なりますが、どの研究でも低糖質群で体重の減少が見られます。ところが、対照食群でも体重は減少していて、低糖質群の結果とほとんど変わりません。これらの研究から、低糖質でも他のダイエット食でも、効果はほぼ同じであることが分かります。

図1 低糖質ダイエットの効果(19の研究まとめ)

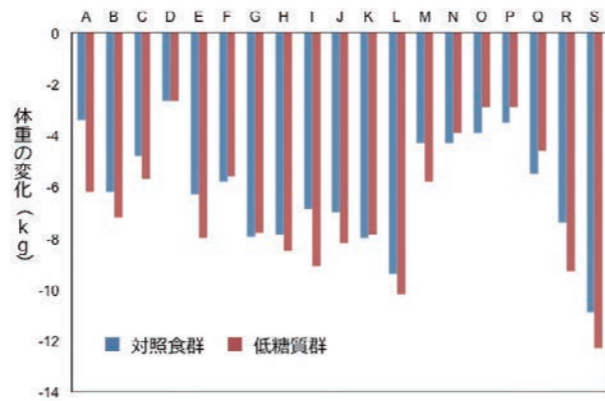


図1: 低糖質ダイエットの効果(19の研究のまとめ): 研究実施前と比較した実施後の体重変化量を低脂質等の対照食群(青)と低糖質群(赤)で示しています。どちらの群でも体重の減少が見られ、その効果に大きな違いはないことがわかります。

減らすなら摂りすぎている栄養素を

結局、摂取している栄養素の内容に関わらず、エネルギーをとりすぎれば太り、摂取を控えればやせるのです。そうであれば、糖質にこだわる必要はなく、今自分が摂りすぎている栄養素を調べ、その栄養素を減らす方法のほうが効果的で、体に必要な栄養素を誤って減らしすぎてしまうという危険性も減らせます。自分の食事を調べないまま、氾濫する情報に振り回されるのはもうやめましょう。素人判断は控え、栄養価計算ができる管理栄養士さんにご相談いただきたいところですが、現状はそのような場がないところが日本の現場の問題点なのです。そもそも、自分にダイエットが必要かどうか、今一度検討してみたいかがでしょうか。

群馬大学名誉教授 農学博士

こばやし さとみ

児林 聡美氏

九州大学で農学修士、東京大学で公衆衛生学修士(MPH)、保健学博士を取得。現在は栄養疫学(※)を専門とする東京大学の佐々木敏教授の研究室で特任助教として勤務。国家公務員の経験も持つ。

※参考文献:「佐々木敏の栄養データはこう読む!」(佐々木敏(著)女子栄養大学出版部2015)



※動物性食品は穀物に比べて、生産量に多くの土地やエネルギー資源を投入する必要があるため、動物性食品の生産は穀物に比べて農地の生産性の低下につながるそうです(文献2)。地球上にはまだ深刻な飢餓の問題が存在している中で、私たちの都合で低糖質食を進めてよいのか、ぜひとも心に留めておきたい視点です。参考文献:1.Naude CE, et al. PLoS One 2014; 9: e100652. 2.女子栄養大学出版. 栄養と料理2017;83(7): 117-121

組合員さんの商品の使い方 うちではこうして使ってます!!



プチ!プチ!海藻麺

100g
本体価格 150円
税込価格 162円
次回予定 10月4週

プチプチ食感が
たまらない!!

組合員さん
VOICE



サラダや酢の物、和え物に混ぜて使っています。食感がプチプチしていて、どのドレッシングにもあうし、ダイエットにもよさそうです。 岐阜市 WYさん



白あえベース

180g
本体価格 198円
税込価格 213円
次回予定 10月2週

手軽に
和え物の
でき上がり

組合員さん
VOICE



青菜と混ぜて、手軽に白和えを楽しんでいます。味もとても美味しいです。 飛騨市 松山さん

カゴメ 基本のトマトソース



295g
本体価格 178円
税込価格 192円
次回予定 11月1週

簡単に
イタリアン♪

組合員さん
VOICE



ズッキーニをたくさん入れると美味しいですよ! チーズを入れるのもオススメ。パスタと和えてソースとしても使えます☆ 岐阜市 でぶちゃんさん

おいしいにんじんドレッシング



300ml
本体価格 358円
税込価格 386円
次回予定 11月1週

生春巻きの
タレにピッタリ

組合員さん
VOICE



どんなサラダにも合います♪エビとアボカドとレタスを巻いた生春巻きのタレには、特にこのドレッシングがよく合います(^_^) 北方町 ぶんぶんさん

無着色ひとくち明太子(徳用)



120g
本体価格 380円
税込価格 410円
次回予定 10月3週

めんたい味餃子
はいいかが?

組合員さん
VOICE



皮を取りのぞいて、マッシュポテトとあわせて餃子の皮に包みます。焼いても揚げても美味しいですよ。 美濃市 きんぎょさん

材料 2~3人分

にんにく…1片 玉ねぎ…1個 ピーマン…2個 ズッキーニ…2本 牛肉(ブロックまたはカレー・シチュー用)…150g 基本のトマトソース…1缶 塩、こしょう、ケチャップ…適量

- 鍋に油をひき、スライスにんにくを炒める。
- 香りが立ったら牛肉、玉ねぎ、ピーマン、ズッキーニの順に炒める。
- トマト缶を入れ煮込み、塩、こしょう、ケチャップで味を調える。



雑貨

レンジでだし巻きたまご



本体価格 298円
税込価格 321円
次回予定 10月2週

レンジで
手軽に

組合員さん
VOICE



卵1個で作れるのでとっても便利です。白だしを入れてつくと美味しいですよ。息子も1人でよくつくっています。

可児市 ミコちゃんさん

3WAY水きりボール



本体価格 2,280円
税込価格 2,462円
次回予定 11月2週

いろんな
使い方ができて
とっても便利

組合員さん
VOICE



米研ぎ、野菜洗い、麺類の洗いさらし、水きりに便利です。Made in TUBAME(新潟県燕市製)のファンです。とてもよい商品だと思います。

近頃、炊飯器を使って煮物やふかし芋やスイーツをつくっています。火加減を気にしなくてもよいのでおすすめです。| 関市 カンセンジャーさん |



わたしの
ひとこと

くらしと生協で靴を買ったのですが、早く届けていただいとお出掛けに履いて行きました。 | 多治見市 田端さん |

