

健康に生きる

「糖質の摂りすぎについて考えよう！」 私からのメッセージ

パルチガ健康応援団 2024／05／28
有福 潔

* 自己紹介

名前：有福 潔（ありふくきよし）

出身：神戸市

大学時代：電気工学科卒（原子力発電、雷の研究）

会社員時代：カメラの開発、WLの開発、国際フォーラムの照明

- ・シャッターを押すだけで写真が撮れる仕組み
- ・便座の前に立つと自動で便蓋便座が開く仕組み

日本糖尿病学会で研究成果発表

生活習慣病減らしのための研究

（net利用して本人データの共有等）、起業

趣味：剣道教士七段、生活習慣病撲滅、農業

資格：野菜ソムリエ(結局、何を食っているかの知りたかったから)

日本糖尿病学会正会員(医師＋研究者の団体 約40年所属)



本日の話の内容

- 1) 健康の指標
 - 2) 糖質について（炭水化物は糖質と食物繊維を合わせたもの）
 - 3) 取りすぎたら
 - 4) 程よく取るとこんなメリットが
 - 5) 糖は知らない間にとっている
 - 6) 食料の歴史
 - 7) 取る食材、避ける食材
- まとめ）

1) 健康の指標

身近で測れる健康を知る数値

体組成計、ベルトを活用

・ **BMI（ボディマスインデックス）** = 体 $\div$ 身 $\div$ 身

（21～24位が統計的に病気にならない指標）

例：55kg $\div$ 1.5m $\div$ 1.5m=24.4

体組成計に毎日乗る 習慣づけが大切

こちらに毎月来てください（BMI、内臓脂肪等が測れます）

2-1) 糖質について (オヤツを食べたくなる理由)

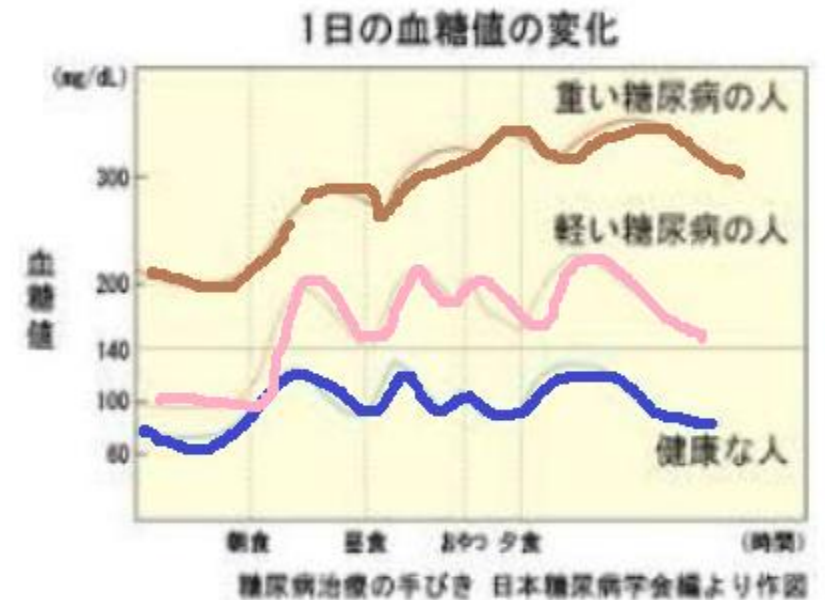
(2) 自分の体の反応を知る

食事をするとすぐに内蔵が反応する。血糖値が上がり始めるので、インシュリンが消化器系に出てきて、血糖を下げる。

約4時間後消化が終了。その時の
まだ残っているインシュリンで
血糖値を下げ低血糖状態になり、**空腹**を
感じるようになる (中毒現象)



つまり、4時間後に腹がへって食べちゃうという
ことは
糖質の入ったものがあったということ



2-2) 栄養素の話（体重維持のため）

(1) 3大栄養素(炭水化物（＝糖質、食物繊維）、タンパク質、脂肪）のうち強く肥満につながっているのは？

血糖値が高いことが病気の原因のほとんど（肥満、癌の原因とも言われている）

- ・ **糖質が100%**インシュリンを出させる
- ・ タンパク質の20%がインシュリンを出させる
- ・ 脂質0%



体重増減に大きな**影響**があるのは**糖質**

2-3) 糖質と甘味は**中毒**になる

動物は「**気持ちがいい**」とか「**快感**」を求めることで行動する。

猿に麻薬と砂糖を並べてどちらを多く食べるかの**動物実験**。

実験結果は、砂糖。

甘味に対する中毒はかなり強いということが確かめられています

甘い食品が好きで、止められない人は、自分が中毒になっていることに気づいて、甘味や糖質依存から脱却する努力が必要

3) 糖質を取りすぎると ただし全く取らないのはダメ



1) 心臓病のリスクを倍増させる



2) 毛穴が開いてニキビを誘発させる可能性



3) お腹を大きくさせる



4) 腎臓結石をつくる恐れもある



5) 歯を弱くする、ダメにする



6) 肝臓に害を与える

生活習慣病の引き金

▶ 食生活には気をつけよう

4-1) そうすると糖質制限をすると良い事が

- 1) 先ほどの問題、**全てクリア**
- 2) **寿命**が伸びる
- 3) 細胞や組織が若返る (**肌艶々**と言う事)

5) たとえば 食品の中の糖質の例

- ・清涼飲料水 1 缶（350ml）に**30グラム以上**（角砂糖 8 個分）
- ・リンゴ 1 個（可食部約300グラム）に**約40g**（角砂糖 1 0 個）
- ・バナナ 1 本（可食部約100グラム）に**約15 g**（角砂糖 4 個）
- ・**カロリーハーフのマヨネーズ**には**砂糖**が入っている

意外と無意識に使っている**調味料や飲料に入ってるんです**

代わりとして 出汁で味付けをすると良い

ビール、ワインはOK 日本酒は少なめに（糖質 0 もある）

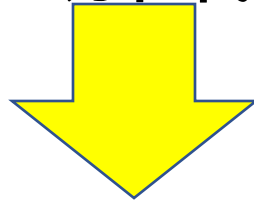
粉物（うどん、ラーメン、蕎麦）は出来るだけ避けよう。

玄米もいいけど血糖値のピークが後ろにずれるだけ

6-1) 日本人は高糖質食に適応するように進化している途中

穀物の栽培は**約1万2千年前**に中東地域（チグリス川とユーフラテス川で挟まれた地域）において始まり、すぐにヨーロッパに広がった。

一方、日本において農耕が本格的に行われるようになったのは稲作が伝来した弥生時代に入ってからで、今から**3000年から3500年くらい前**と言われている。（肉食世代10万世代、農耕世代400世代、産業革命以降6～8世代）



日本人はインスリンの分泌能が欧米人に比べて半分程度で、倭約遺伝子は欧米人より多く持っていると報告されている。日本人は**6000年から8000年、糖の豊富な世代がおくれ、糖対応進化の途中**

糖質が増えると欧米人は肥満になり日本人は糖尿病になる

6-2) 糖質を減らすと脳が動かない？

糖質を減らす**最も多い反論**は

「**糖がなければ脳が働かなくなるのではないか？**」というもの。

しかし、例えば**山で遭難**して10日間以上飢餓状態になっても、何らかの目的（修行や難病治療など）で**長期間絶食**しても、**思考力や記憶力には全く障害はない**はずです。

その理由は、糖質や食事を全く摂取できなくても、体に蓄えた脂肪やタンパク質から肝臓でグルコースを生成できることと、**グルコースが枯渇した状況で脂肪酸が燃焼するとケトン体（アセト酢酸と β -ヒドロキシ酪酸）という物質ができ、このケトン体は脳のエネルギー源となる。**

7-1) 血糖を上げない食材、あげる食材

(4-1) 繊維等（血糖値をあげないもの）

1. 魚介、肉、卵、豆腐、チーズなどのたんぱく質や脂質が主の食品はしっかり食べ
2. やむを得ず主食をとるときは未精製穀物（玄米全粒粉パン）を少量
3. 糖質含有量の少ない野菜、**海藻類、キノコ類**は適量OK。果物は少量に留める
4. オリーブオイルや魚油（EPA、DHA）は積極的にとり、リノール酸を減らす
5. できる限り化学合成添加物の入っていない安全な食品を選ぶ

(4-2) 穀物（血糖値をあげるもの）

1. 白パン、白米、糖類およびお菓子、白砂糖などの**精製炭水化物の摂取は極力控える**

2. 飲む物は牛乳、果汁は飲み物、炭水化物調整豆乳、水、番茶、麦茶

7-2) 糖質摂取を抑えるへの5つの方法

- 1) 箸をおいて**間**を開ける
- 2) まず食べ物の**匂いをかいで**食べる物を想像する
- 3) **やせと食べに**行って、その**食べ方を真似る**
- 4) 糖質を比較する癖をつけるために、**裏の成分表**を見る
- 5) **毎日体組成計**に乗る

まとめ)

- 1) 肥満対策にはカロリー制限より糖質制限
- 2) シニアには**タンパク質** + **大量の食物繊維**を食品で
- 3) 欧米食で欧米人と日本人の糖尿病罹患率が異なる

糖質である穀物を取る進化の時間が**8000年遅れたため**（100代3000年で体の遺伝に関わる構造は変わる）**彼らと同じことをしてはならない**

- 4) **ケトン体が脳の栄養**：ツーンとするケトン臭あり。**水溶性食物繊維を取る**と匂いはしなくなる
- 5) **考え方を変えて、リバウンドを防止、現状を維持しよう**

覚えて帰って欲しい) 糖質摂取制限への5つの方法

- 1) 箸をおいて**間**を開ける
- 2) まず食べ物の**匂いをかいで**食べる物を想像する
- 3) やせと食べに行って、その**食べ方を真似る**
- 4) 糖質を比較する癖をつけるために、**裏の成分表**を見る
- 5) **毎日体組成計**に乗る

★ 毎月確認のためにここに来てください

ご清聴ありがとうございました

感謝です 有褔