

糖質制限の実践法



著者 / 中村 巧 整形外科医、日本抗加齢医学会評議員
著者 / 板東 浩 内科医、日本抗加齢医学会評議員



糖質 0.1g



卵1個
(50g)

糖質 0.2g



チーズ1片
(15g)

糖質 0.4g



鶏肉の塩焼き
(180g)

糖質 4g



豆腐
(200g)

糖質 8g



枝豆
(150g)

糖質 30g



食パン6枚切り
1枚(66g)

糖質 36g



おにぎり1個
(100g)

糖質 55g



ごはん1杯
(150g)

緩やかな糖質制限 …40g / 1食

中等度の糖質制限 …30g / 1食

スーパー糖質制限 …20g / 1食

メディカル情報サービス

はじめに

我々は長年、アンチエイジング（抗加齢医学）を実践しながら臨床現場で治療を担当しています。特に、生活習慣病やメタボ、ロコモ（運動器症候群）の患者に対する適切な栄養・運動療法の指導や、本領域の執筆も行ってきました。数年前からは、糖質制限の必要性を関連学会などで提唱し、啓発を続けています。特に、前書「糖質制限でベストエイジング」の出版後には、各界から様々な反響があり、使命を感じつつ活動を展開させているところです。



今回上梓させて頂いた本書「糖質制限の実践法」では、皆さまが臨床現場や職場、家庭で役立つように具体的な記述を多くしました。前書と併せれば、糖質制限の理論と実際について、大切なポイントを理解し試みることができるでしょう。

医学教育の世界では、①知る (know)、②行う (do)、③人々に示し教える (show) という3段階の行動が重要です。どうか皆さまも実際に試みて成功を収め、知り合いの方にも推奨してください。誰もが健康の維持増進の道へ進まれるように期待しています。

2013年3月25日

中村 巧、板東 浩 拝



糖質制限の実践法

CONTENTS

口絵・はじめに

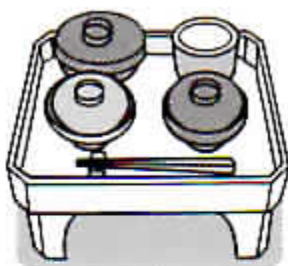
1 …… 第1章
糖質制限の7箇条

33 …… 第2章
糖質制限の実際

73 …… 第3章
糖質制限の理論

著者の紹介





第 1 章

糖質制限の 7 箇条

糖質制限を行うときに、大切な原則があります。わかりやすく 7 箇条にまとめて、順次、本章で示しましょう。

皆さんが、「糖質制限」で成功するには、継続とメリハリの両者が必要です。①原則を理解して続け、②生活リズムや気分に合わせて、楽しく工夫します。メリハリとは「減り張り」と書き、本来、琴や三味線の弦を緩めたり張ったりすること。同じように、人の心も身体もリラックスと緊張のバランスが大切なのですね。

まずは、①ブレタホルテ（高級既製服、ブレ＝用意できた、ホルテ＝着る）を着用し、後で②各自が工夫したオートクチュール（オート＝高級な、クチュール＝仕立て）に仕上げてみてください。



第1箇条 糖質は極力少なくする

あなたはどれほど、糖質を摂っているでしょうか？ ご飯やパン、うどん、ラーメンなどが代表的ですね。何グラムと言われても考えたことがないので、イメージするのが難しいと思います。

そこで、わかりやすいのがご飯の量です。コンビニのおにぎりの重さは100gであり、その中に糖質が33-36g含まれます。通常のお茶碗にご飯を盛ると、150gが標準で、糖質が54~55gです。

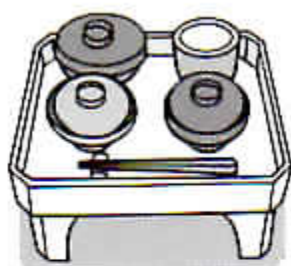
丼物は、大きなお椀に200g以上で糖質は72g。カレーライスではお皿に盛るライスが300gの場合も多いのです。カレー屋に立ち寄るときには、カレーのルーの糖質が16-20g程度、ライスの糖質が108g程度です。これらの目安を覚えておいてください。



ご飯	100 g	150 g	200 g	300 g
糖質	36 g	54 g	72 g	108 g

いままで我が国ではカロリー制限法で食事指導が行われ、カロリー比で、糖質60%、蛋白質15%、脂質25%ぐらいでした。

一方、糖質制限法は、国際的に理解され実施されやすいように、糖



第 2 章

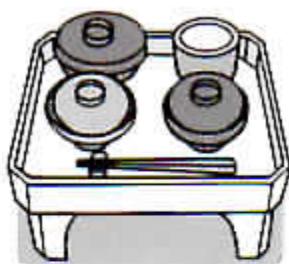
糖質制限の実際

メタボやロコモの患者、医療スタッフ、関係者の多くが糖質制限で減量でき、健康的な身体に生まれ変わっています。心理的にどうですかと尋ねると、しばしば次のような返事が返ってきます。

「あまりお腹が空かなくなった」、「仕事にずっと集中できる」、「イライラせず、腹が立たない」、「昼食後に眠くならない」など。

今までは糖質摂取で血糖が乱高下。その悪い状態から脱したのです。昼間はきちんと仕事をして、夜には仲間と食べに出かけましょう。お薦めは焼肉！ 肉汁で幸せ感に浸り、焼酎を酌み交わし、ワイワイガヤガヤ。健康を享受し、明日への活力を養い、人生を楽しみましょう。





第 3 章

糖質制限の理論

糖尿病は世界で3.6億人、毎年660万人が死亡し、従来は豊かな発展国で増えてきましたが、いまアジアなど発展途上国でも増加中。世界では今10秒に1人が糖尿病関連で命を落としています。理由には、①経済成長、②生活水準の向上、③食事の欧米化、④糖質の摂取過剰、⑤精白した穀類の食後高血糖、⑥ジャンクフードなどが。

我が国の調査で糖尿病死亡率は、徳島県がワースト記録を長年継続中。原因には、間食や甘み飲料を飲む習慣や、一人が一台車を持っているなど。かつて筆者がdoor to doorと報告し、その後、この表現が広がり嬉しく思います。早期に、「歩かんけん（歩かない県）」から脱出したいものです。

表1 全国順位

生活習慣	男性	女性
間食を食べる割合	1位	1位
夜食を食べる割合	3位	1位
甘味飲料を飲む割合	1位	3位

(財)社会保険健康事業財団（平成17年）



10 人類と糖質との関係は

私たちの食事は、実は不自然なのです。人類出現から700万年、飢餓との闘いが続き、動物の肉や骨髄を食し、炭水化物の摂取は稀でした。血糖上昇も稀であり、生命防御のため、血糖上昇のホルモンは多々あっても、血糖を下げるホルモンはインスリンだけでした。

1万年前から農耕が開始。穀物を食べ始め、産業革命以降、精白された米やパンを食べることに。現在は豊かな時代となり、運動不足+糖質摂取過剰から、メタボ・ロコモが急上昇中です。あなたの一生を100歳で1cmとすれば、こんな年表になります(図10)。

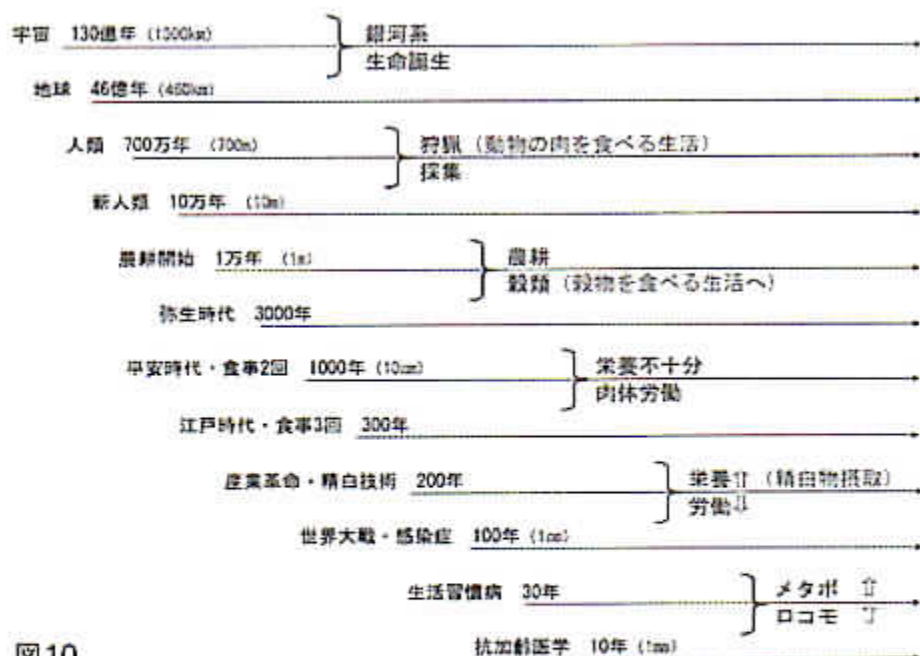


図10

11 ロコモ的な発想が大切

現在、内科のメタボが知られていますが、最近、整形外科のロコモの重要性が認識されつつあります。実は、両者には密接な関係があり、相互に影響します。整形外科医・中村から本質的な重要ポイントを3個まとめてみます。詳細について表14で補足しましょう。

①疼痛：中高年に多い膝・腰の痛みは軟骨に原因がある場合が多い。その対策として、重力に負けない身体を作るのが大切。

②食事：一般的に減量が必要となり、その方法として糖質制限が推奨される。一方、思い込みによる不要な物質の摂取を控える。

③運動：従来、有酸素運動がよいとされているが、その効果は限定的で、無酸素運動（筋トレ）も併せて行う方法が有効である。

表14 メタボに加えロコモ的な発想で新時代のベストエイジング

- 1) 軟骨（細胞）の状態によって、寿命が決定される
- 2) 重力に負けて、軟骨が弱り、靭帯が緩み、骨粗鬆症に進み、悪循環となる
- 3) 生物進化から、筋肉600個で関節200個をバラバラに動かす体操が推奨
- 4) 血管自体も炎症の存在によって変化し、ヒトは血管とともに老いる
- 5) 太陽光を避ける利点が最近強調されるが、本来太陽はあらゆる生物の源だ
- 6) 腸に善玉菌を入れると考えるのではなく、善玉菌を造り出せる身体を作る
- 7) 我が国で現在、各人の病態から、サプリメントが必要なのかを検討する
- 8) 食物繊維（2kcal/g）は本当に必要か？ 吸収を阻害し熱量にも変化する
- 9) 朝食は必要か？ 仕事を行った後でエネルギーを入れるのが宇宙の法則だ
- 10) 見た目で判断する時代が到来しているが、内容として隠れ肥満が重要
- 11) 従来のカロリー制限法の継続は難しく、これからは糖質制限の時代へ
- 12) 筋肉を傷める吊り下げ式ではなく、筋トレは今後油圧式マシンが推奨
- 13) 歩行は、従来の常識「踵から」でなく、今後は「つま先から」もありうる

板東 浩 Hiroshi BANDO, MD, PhD



1957 (昭和32) 年生まれ、1981 (昭和56) 年徳島大学卒。

①ドクター：

医学博士。日本糖尿病学会・認定医・指導医

日本抗加齢医学会評議員、日本統合医療学会評議員

日本プライマリ・ケア連合学会理事・広報委員長・四国支部長

日本内科学会内科専門医部会・四国支部評議員、日本心療内科学会評議員

ECFMG 資格取得。米国のfamily practice residency で臨床研修。

Fellow of American College of Physicians (米国内科学会ACP 上級医)

Volunteerism & Community Service Award of ACP (ACP ボランティア賞)(2011)

②ピアニスト：

日本音楽療法学会評議員・四国支部長・国際交流委員・認定音楽療法士

全四国音楽コンクールエレクトーン(1970)・ピアノ部門(1993) 各第1位

CD付き楽譜集「日本の四季のうた」を音楽之友社から出版(1998)

第20回日本バイオミュージック学会・学術大会長(於 徳島市)(1999)

第25回PTNA 全国決勝大会シニア部門奨励賞(2001)

第30回PTNA 西日本本選グランミューズ部門奨励賞(2006)

第9回日本音楽療法学会・学術大会長(於 松山市)(2009)

第34回PTNA 全国決勝大会グランミューズ部門入選(2010)

第2回ヨーロッパ国際ピアノコンクール in Japan デュオD部門 銅賞(2011)

第3回ヨーロッパ国際ピアノコンクール in Japan ソロB2部門 銀賞(2012)

第3回ヨーロッパ国際ピアノコンクール入賞記念ガラコンサートに出演(2013)

③スピードスケーター：

全国インラインスケート大会で優勝歴数回、日本ローラースポーツ連盟理事・指定医

冬季国体アイススケート・スピード選手として出場(1999~2003)、現在監督

日本体育協会認定スポーツドクター、徳島県スケート連盟理事長・スピード部長

書籍「スケート中級者への上達アドバイスNo.1~6」を出版(2004~2010)

四国マスターズ陸上競技選手権大会・50-54歳男子60m, 100m, 走幅跳各1位(2011)

第12回全日本マスターズ・アイススケート競技会男子Cクラス(45-54歳)3位(2012)

④エッセイスト：

著書「イラストと川柳で学ぶ糖尿病」、「肥満脱出大作戦」、「糖質制限でベストエイジ

ングを」ほか、音楽療法関係で入門編・心理編、カップリング編、ゆらぎ編などを出版

現在までに、講演は700回以上、出版物は1500点以上、書籍30点以上

HP <http://pianomed-mr.jp/>

E-mail pianomed@bronze.ocn.ne.jp

YouTube <http://www.youtube.com/user/HiroshiBando>

中村 巧 Takumi NAKAMURA, MD, PhD.



1957 (昭和32) 年生まれ、1982 (昭和57) 年 徳島大学卒。

①ドクター：

医学博士。日本整形外科学会認定医・スポーツ認定医・リウマチ認定医、日本抗加齢医学会評議員、日本リハビリテーション学会認定医、日本肥満学会会員。

(医) 中村整形外科リハビリクリニック 理事長

兵庫県川西市美山台3-3-2 (日生ニュータウン内)

中村整形外科通所リハビリセンター (通所リハ施設、医院隣接)

中村整形外科パワーリハ・アンチエイジングセンター (通所介護施設、山下駅前)

中村整形外科アクティブエイジングセンター (通所介護施設、日生中央駅前)

(株) 抗加齢医学研究所 代表取締役

ベストエイジング川西能勢口 (川西市栄町25-1、阪急川西能勢口駅直結、通所介護施設)

②スポーツ歴：

小学校5年時、西宮市水泳記録会で、自由形25mで優勝。6年時、京都市水泳記録会で、自由形25m、50mで優勝。中学時、軟式野球部で4番・ショート。高校時 (県立明石高校) 硬式野球部、1年で3番・サード。大学時、医学部準硬式野球部、4番・センター・キャプテン。勤務医時代、野球やウインドサーフィン・ディンギー (小型ヨット) に勤しむ。開業後、48歳時、近畿マスターズ陸上 (45歳～49歳の部) 100m 5位 (12秒90)。兵庫県マスターズ陸上 (50歳～54歳の部) 100m優勝、走幅跳準優勝。大学卒業後、ハーフ・フルマラソン数十回完走。

③著書：中村巧著、板東浩監修

目からうろこの21世紀の新しい食事と運動法 「100歳を超えて人生を走れる身体づくり」
 メディカル情報サービス、東京2010、「糖質制限でベストエイジングを」(板東浩Drと共著)

④今、考えていること

1) 短時間型トレーニングに特化した通所介護施設を、関西に5施設、全国に300施設。その後、台湾、韓国、中国、シンガポールなどのアジア展開、そして、アメリカ、フランス、ドイツ、ロシアなどへの世界展開。

2) 食事と運動により徹底した減量とコンディショニングにより、菜なしで100歳を超えて元気に生きる世界を追求しつつ世の中に貢献しながら、100歳で100m、200m、走幅跳の全日本マスターズでの三冠を達成。

⑤全国放送テレビ出演

2012.9.15: TBS「報道特集」肥満治療・糖尿病治療における糖質制限食で当院が紹介。

2012.12.10: テレビ東京・大阪など、「主治医が見つかる診療所」で、中村の糖質制限による健康法が紹介される。2013.3.4 同番組「骨ドックススペシャル2」医療監修。

E-mail: takumi-e@sb3.so-net.ne.jp

Home Page: <http://www.16.tok2.com/home/nakamu32/>

Youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=9zQdlxVBgcE>