

軽い体をつくる!

監修 江部康二 桐山秀樹

# 糖質制限の生活 太らない

洋泉社MOOK

もっと軽い体になるためのコツ

運動  
入浴  
生活習慣  
睡眠  
メンタルケア

食品別  
糖質含有量  
一覧付き

成功者&初挑戦者の

糖質制限生活メニュー

医師たちも実践中!

糖質制限の  
健康効果ルポ

目的・タイプ別

糖質制限実践ガイド

無理をしないで、どんどん体が軽く、健康になる!



# 軽い体をつくり 健康を維持するため

人間の体は、軽量かつしなやかで  
早く走るスポーツカーが理想

糖質制限で劇的に減量し、なおかつ健康的な体を実現した後に、さらに「太りにくく、より健康になる」ための効果的な方法とはどのようなものか探っていこう。教えてくれるのは、日本整形外科学会認定医・日本抗加齢医学会評議員で、兵庫県川西市にある中村整形外科リハビリクリニック理事長の中村巧<sup>なむらたくみ</sup>医師である。

「肥満は万病の元です。私自身、45歳で82kgまで太り、生活習慣病になりました。一念発起してカロリー制限に取り組み、5か月で20kg減量しました。さらに江部先生の著書を読み、糖質制限食を実践。その体験を教訓に肥満外来を開設。10年前から、内科でのメタボリックシンドローム<sup>※4</sup>と、整形外科でのロコモティブシンドローム<sup>※5</sup>の20000症例の患者に、低カロリー食と低糖質食を組み合わせた食事指導を行なって効果を上げてきました。その結果、体重が10%以上減った人は約3割、5%以上は約6割に上り、カロリー制限の場合より高い確率で減量でき、食事療法を継続できるように



## 中村巧医師

(医)中村整形外科リハビリクリニック理事長。医師。専門は、脊椎外科、スポーツ整形外科、ひざ関節外科、抗加齢医学。1957年生まれ。2002年よりカロリー制限で20kgの減量後、糖質制限食を開始。学生時代と同じ体重をキープしている。もちろん現在も糖質制限食を継続している。

<http://www16.tok2.com/home/nakamu32/>



※4 メタボリックシンドローム  
代謝症候群(略称メタボ)。内臓脂肪型肥満を共通の要因として高血糖、脂質異常、高血圧が引き起こされる状態。生活習慣の改善によって予防・改善が可能だが、重複した場合、命にかかわる病気を招くこともある。

※5 ロコモティブシンドローム  
運動器症候群(略称ロコモ)。体を動かす足や腰などの骨、筋、関節を中心とした運動器に障害が起こり、自分で移動する能力が低下して介護が必要な状態になること、また、その危険性が高くなった状態。



なりました」

その中村医師によれば、人間の体の理想的な形は、「スポーツカー」をイメージするといっている。「つまり、車体重量(体重)を必要最小限にし、動力源であるタイヤ(筋)を強くし、エンジン(心臓、肺)を鍛え、サスペンション(関節)を柔らかくすると、いつまでも軽やかに動き回れます。軽量かつ柔軟構造があり、しなやか。これを専門用語で「テンセグリティ構造と呼んでいます。機能は解剖(構造)を、解剖は機能をあらわすのです」

中村医師のクリニックの駐車場に停めてある氏の愛車、「フェアレディZ」がまさにその理想で、軽く、スポーティで、しかもデザイン的に美しい。なるほど、人間はこのスポーツカーのようなスタイルが理想形なのだ。

### やせるだけでは足りない!! 運動が重要な理由とは

しかし、そもそも人はなぜ、運動しなければいけないのだろうか。糖質制限でスリムな体を手に入れるだけではいけないのだろうか。「運動」の重要性について、中村医師はこう説明する。

「ほとんどの病気は、『流れ』の速度が遅くなることから発生します。糖尿病や高脂血症の患者の場合、血液中の糖質、脂質が多くなり、水に砂糖を入れた状態のように血液がネバネバになり、水にサラダ油を入れたようにドロドロになる。こうなると血流が悪くなり、体内の臓器すべての物質輸送が滞る。たとえるなら、車が渋滞し、日本列島全域の輸送が滞っている状態です。その結果、

60兆個の細胞の調子が悪くなり、メタボ、ロコモなどの未病の原因となります。これらはいずれも細胞の廃用症候群であり、やがて糖尿病、高脂血症、高血圧症、動脈硬化症などの生活習慣病、がん、痴呆、うつ——などのさまざまな病気を引き起こすことにつながるのです」

つまり、日本列島の上で、高速道路や幹線道路の流れが悪くなり、大渋滞が起こっているような状態が、運動をしていない人間の体内の姿なのだ。「究極的には、流れないこと(停滞、滞り)がメタボを引き起こし、重力に負けることがロコモを引き起こします。この二つのことに負けないようにすることが健康長寿につながり、人間の体に本来備わっているメンテナンス機構の物質が、すべて流れて高速に移動できるようにしておくことで、メンテナンスが快適に行なわれます」

そう語る中村医師自身、独学で栄養学の勉強を始め、患者治療と並行して、マラソンに加え、マスターズ陸上の1000m、2000m、走り幅跳びに出場。走り幅跳び兵庫県大会で優勝。100歳の時の全日本マスターズ陸上で1000m、2000m、走り幅跳びの三冠王を目指して、毎日、糖質制限を続けるかたわら、筋トレやランニングも行なっているという。

### カロリー制限と糖質制限の 組み合わせが減量にはベスト

私も糖質制限を継続しつつ、次なる「健康」へのステップに進化していかねば、細胞への大渋滞が一向に解消されないうままだ。

※6 理想的な体になるには…

体重⇨必要最小限に  
筋⇨強化する  
心臓・肺⇨鍛える  
関節⇨柔らかく

軽くてしなやかな「テンセグリティ構造(軽量柔軟構造)」を実現できる

※7 病気になるメカニズム

血流が悪くなる

・血管が傷つく  
・酸素などの必要物質の運搬が滞る  
・老廃物の運搬が滞る

60兆個の細胞の調子が悪くなる

メタボ・ロコモ(未病)状態になる

さまざまな病気になる  
生活習慣病(糖尿病や高血圧症、高脂血症、がん、痴呆、うつ……etc)



そのためには、どうすればいいのか。  
まず「食生活」である。

中村医師は言う。

「現在の常識から、これからの（21世紀の）常識へと生活スタイルを変えましょう。食事は、『1日に3回、特に朝食はしっかり食べる』というスタイルから、『<sup>※8</sup>食事は1日に2回か1回、ほどほどに食べる。朝食抜きの2食が理想的で、さらにときどき、休日などにプチ断食をする』というスタイルに変えるといいでしょう。従来の1日3食では、ほぼ確実にカロリー過多になります」

また「食後30分から1時間後に運動をする」スタイルから、「食前あるいは食間に運動する」というスタイルに変えるといいという。

「食後は消化吸収のため、消化器に血流が多く必要となり、運動すると筋に血流を摂られてしまい、消化器に血流が充分にいかないために消化不良を来す恐れがあります」（中村医師）

炭水化物は10〜33%までの摂取とする。いわゆる「糖質制限」の考え方だ。これに加えて、たんぱく質（<sup>※9</sup>必須アミノ酸、9種）と<sup>※10</sup>必須脂質（3種）をしつかり摂取する。

「従来の炭水化物を50〜70%摂取するという食事法には、エビデンスがないのです」（同）

そして、加齢とともに体重を減らしていくが、この場合、脂肪を減らし、筋肉は増やしていくことが大切だ。

「特に関節軟骨は、1年に4〜6%減少していきまますのでチヨイ太では、運動器が100歳まで耐えられません。ロコモの代表的な疾患である変形

性ひざ関節症、腰痛の大きな原因となります。100歳を超えて健康に人生を走り続けるためにも徐々に減量が必要なのです」（同）

中村医師が、内科医の板東浩医師（日本プライマリ・ケア連合学会メタボ・ロコモ対策ワーキンググループ委員長）と作成したのが、糖質制限を行なう際、食べ物によって比重を変える「健康ピラミッド」だ。

「健康ピラミッドの底辺は、運動で、1に運動、2に運動、3、4がなくて5に運動というぐらい運動が大事。その上に水があります。」

そこからたんぱく質の『魚、赤身の肉、卵、豆腐、納豆』、『野菜、海藻』と進み、『豆、ナッツ、乳製品』、『玄米などの未精製の穀物』と徐々に食事での量を減らしていく。さらに上部には『果物』があり、頂点はできるだけ避けたい『白米、パン、菓子、いも類、めん類』となります

中村医師は、従来の低カロリー食と低炭水化物との組み合わせを5段階に分け、3食とも低カロリー食から、1日3食で低カロリーと低炭水化物の組み合わせなど、段階に分けて実践することをすすめ、1日2食（昼、夜）で、低カロリー食と低炭水化物食という組み合わせが最も減量には効果があるとする。適正<sup>※12</sup>体重まで減量できれば、カロリー制限は中止し、糖質制限のみでOKである。これは、筆者の体験からも実感できる。

### 有酸素運動は ちよつとキツめの強度で

さて、この糖質制限による食事療法に、運動を

#### ※8 これからの 新しい生活スタイル

■食事は1日2回、または1回ほどほどに

■ときどき、休日などにプチ断食を実践

■運動は食前または食間に行なう

■加齢とともに体重と脂肪を減らし、筋肉を増やす

#### ※9 必須アミノ酸

アミノ酸のうち体内で合成できない、または合成しにくいため食事からとり入れる必要があるもの。バリン、イソロイシン、ロイシン、メチオニン、リシン、フェニルアラニン、トリプトファン、トレオニン、ヒスチジン。

#### ※10 必須脂質

脂質（脂肪酸）のうち体内で合成できない、または合成しにくいいため食事からとり入れる必要があるもの。リノール酸、リノレン酸、アラキドン酸。



糖質制限食  
と合わせて  
効果アップ!

ちょっとの工夫でもっと体が軽くなる  
生活のヒント



加えていく。

「たとえば、ウォーキングなら最初は1日10分程度から始め、『息が弾む程度』、『汗ばむ程度』とペースを上げていく。慣れてくれば30分、1時間と長

## 「1日1回湯船につかろう!」

中村医師推奨!  
もっと軽い体をつくるコツ①

入浴

私はずっとシャワー派ですが、湯船につかるときはできるだけだけつかります。およそ2回に1回は湯船につかり、シャワーだけのときと半々になるようにしています。いずれの場合も、時間がもったいないので15分ぐらいで出てきます。

しかし、入浴は運動していない人ほど重要になります。

特に、運動していない人の場合は、湯船につかることは重要で、湯船につかると体を温めれば、血管が拡張しますし、リンパの流れもよくなります。精神的なリラクゼーションにもなりますから、1日1回は入ったほうがいい。

ただし、入浴は運動の代わりにはなりませんから、運動は必要です。運動を10としたら、入浴の効果は2〜3程度のもので、運動習慣がない人は、入浴中、湯船につかっているときに手足を動かすなどして、時間を有効活用したり、入浴の効果を高めるといいでしょう。

くしていく。カロリー制限(カロリス)と運動により、傷んだ細胞や細胞部品の分解が進み、リサイクル率が上がり、長寿となり、がんやアルツハイマー病などになりにくいとされています」と中

### ※11 健康ピラミッド

中村巧医師と板東浩医師が作成したアンチエイジング・健康食ピラミッド。ポイントには必須アミノ酸を豊富に含んだたんぱく質、必須脂肪酸を多く含む脂質、野菜を充分にとり、糖質を控えることが基本。(参考資料)Dr.中村 & Dr.板東の100歳を超えて人生を走れる身体づくり『メデイカル情報サーブス刊』

- ① 白米・パン・菓子・いも類・めん類
- ② 果物
- ③ 未精製の穀物
- ④ 豆・ナッツ類・乳製品
- ⑤ 野菜・海藻
- ⑥ 魚・赤身の肉・卵・豆腐・納豆
- ⑦ 水
- ⑧ 毎日の運動と体重コントロール

### ※12 適正体重

理想はBMI 20〜21。BMIは、Body Mass Indexの略で、肥満の判定に使われる身長と体重から計算される数値。計算式は、BMI = 体重(kg) ÷ [身長(cm) × 身長(cm)]



村医師。

食事でカロリーを制限し、糖質も制限すること  
で、血液の流れをよくし、さらに運動によって、  
その「流れ」のスピードを上げていくと、いわゆ  
る代謝が促進され、体にたまった老廃物の除去が  
早く進み、いつも新鮮な細胞にメンテナンヌされ  
るといふメカニズムだ。その運動には、有酸素運  
動、筋力運動、柔軟運動の3種があり、これを組  
み合わせる。

「中でもウォーキング、ジョギング、水泳などの  
有酸素運動は、筋肉が多量の酸素をとり込み、脂  
肪を燃焼させ、生活習慣病の改善と予防に役立ち  
ます」(中村医師)

有酸素運動は、ウォーキング(散歩、速歩、急  
歩)、ジョギング、ペダリング(自転車漕ぎ)、水  
泳などが代表的だ。

「食事日記(レコーディング・ダイエット)と同  
様に運動日記をつけ、デジカメや携帯での撮影も  
活用するといひでしょう。ウォーキングの時間を  
決め、1〜2週間続けてみる。外出が面倒という  
場合は、室内でTVを見ながらペダリングを行  
なつてもいいでしょう」(同)

これを「息が弾む程度」から始め、「汗ばむ程度」  
へとペースを上げ、次第に時間も長くしていく。  
健康の保持のためには、ときに呼吸や循環器への  
強い負荷、すなわち「ちよつとキツめの運動」に  
変えていくことが必要だ。内臓脂肪など、諸悪の  
根源を燃やすには、こうした有酸素運動しかない  
と中村医師は言う。

実は、毎日1時間程度のウォーキングなら糖質

制限と組み合わせさせて私も続けている。しかし、少  
しずつ負荷をかけて、キツめの運動をしていくと  
ころまでなかなか至っていないのが現状だ。60兆  
個の細胞への流れを速くし、代謝を進めるため  
にも、もうちよいキツめの運動にステージアップし  
ていくことにしよう。

### 「細マッチョ」で お洒落に健康改善

有酸素運動と並んで、健康の維持・増進、メタ  
ボヤロコモの改善に役立つのが、筋トレである。

「筋肉のついたたくましい体つきをスペイン語で  
マッチョ(macho)と言いますが、マッチョ  
には『ゴリマッチョ』と『細マッチョ』の2種が  
ある。ゴリマッチョとは、ボディビルダーのよう  
な体型で、筋肉隆々で脂肪が極端に少ないタイプ。  
これは筋肉量が多いもの見かけ倒しで硬く、短  
距離走やマラソンに必要な機能的筋肉にはなりま  
せん。私がおすすめるのは、見かけは中肉から  
やや細く、体脂肪が少ない、機能的に良好でしな  
やかで柔らかく必要十分な筋力を持つ細マッチョ  
タイプです。イメージ的にもお洒落で、健康的な  
雰囲気も附随してきます。400〜800mの陸  
上中距離選手のように、見た目も美しく、機能的  
にも優れた体を目指したいものです」(中村医師)  
筋トレで効果的なトレーニングを行なう際便利  
なのが、従来のおもり式ではなく、運動する人が  
出す力に応じてマシンの負荷が調整され、負担の  
少ない安全な運動が可能になるといふ油圧式<sup>※17</sup>のト  
レーニングマシンである。

※13 糖質制限食+運動で  
効果が出るメカニズム

糖質とカロリーの制限

血流がよくなる

運動をプラス

さらに血流がよくなる

きちんと継続する

新鮮な細胞を  
キープできる体になる

※14 有酸素運動  
酸素を使って、行なう運動。ウ  
ォーキングなど。

※15 筋力運動  
酸素を使うことなく、行なう運  
動。筋力トレーニングなど。

※16 柔軟運動  
関節の可動域を広げ、筋肉の柔  
軟性を高める運動。ストレッチ  
など。



## 睡眠

### 中村医師推奨! もっと軽い体をつくるコツ②

## 「太陽の光を浴びて生活する!」

「トレーニングを続けると、筋肉だけでなく、筋肉を動かす器官である神経、血管もよみがえり、脳も活性化します。筋トレマシン以外でも、ヨガや太極拳、ドイツ発祥のピラティスなど、全身を

睡眠は、6〜7時間必要な人もいますし、3〜4時間で生きていける人もいるなど個人差が大きいといわれます。いずれの場合も、よりよい睡眠のためには、昼はできるだけ太陽の光を浴びて運動することが大切です。

おそらく30代くらいまでなら、たくさん飲み食いしたり、睡眠不足で無理してもあまり病気にはなりません。40歳を超えて同じような生活をしていると、仕事もより地位が上がって大変になってくるし、ストレスも増えて、食べすぎたり、体力が落ちたりしてメタボになって体が壊れていく。体力に自信があった人もそれは同じです。どんな人でも40歳、50歳になって、仕事が忙しくて、食事バランスが悪く、運動しなければ倒れてしまうということは明らかで、私も身をもって体験しました。

そもそもずっと座り続けている状態が体によくありません。仕事が忙しくなると、どうしても運動

ゆっくりと少しずつ動かす『スロートレーニング』が特に高齢者には有効です。これにより、筋トレで鍛えられるアウターマッスルと違った、体の深部にある（骨に接している）インナーマッスルを

不足になります。私はそれを防ぐために、必ず1日1回外に出て、30分なり1時間なり体を動かしています。ずっと座っている状態は血流が滞ってよくない。立ち上がることが大切です。時間がないという人は1食抜けば15〜30分の時間がつくれます。

より大きな人生の目的を達成するとういビジョンを持つて一所懸命に生きれば、おのずと睡眠も充実していくでしょう。また、眠くなつてからベッドに入る習慣をつけると、よい眠りを得やすいようです。



※17 油圧式  
トレーニングマシン  
中村医師のクリニックにある関節を傷めにくい油圧式トレーニングマシン。



鍛えることとなります。またバランストレーニング効果もあります」

中村医師によれば、運動を続けると、3か月で変化が生じ、6か月でその効果が確信できる。そして1年経てば、氏の言う「1に運動、2に運動、3、4がなくて5に運動」という信念が持てるという。

## 運動によって、自分の体をメンテナンスする薬をつくる

人体には、約600個の筋肉と約200個の骨関節があり、これを運動によってしなやかに、速く、意のままに動かせるかどうかが健康の最大ポイントとなる。

「心臓、血管、肺も広義の運動器<sup>※17</sup>です。その心臓から血液を末梢に送る作業が運動であり、運動によって、筋、心、肺を鍛えます。それをしないと、ヒトは肥満とトレーニング不足により、重力に負けながら、血管とともに老いることになるのです」  
(中村医師)

すべての細胞が「共通のエネルギー通貨<sup>※18</sup>」として持っているのが、ATP<sup>※18</sup>と呼ばれる小さな分子である。私たちが運動することにより、ミトコンドリア内のTCA回路<sup>※19</sup>がくるくる回り、体内での自己メンテナンスの最大の仕組みでもあるATPが活発に産生される。つまり、運動によって、ヒトは自己の体、細胞を修復する薬を自分の体のなかでつくり上げるのだ。

食生活と並んで、運動が人間の健康維持にいか

に必要なかがよくわかった。

## 若く健康な体をキープするにはより長期的な視点を持つこと

運動も糖質制限同様、有酸素運動と筋トレ、そしてストレッチなどの柔軟運動を自分で続けやすい形でベスト・ミックスし、ウォーキングからランニング、距離も少しずつ長くするという具合に負荷をかけていく。

食事療法と運動のベスト・ミックスで、健康的に減量し、現在抱える病気を改善するには、実践だけでなく、まず脳の中で鮮やかに目標や欲求をイメージすることが大切だと中村医師。

『「血圧を下げる」、「薬に頼らず健康を維持する」などの欲求や目標に甘んじず、より長期的な視点に立つて、いつまでも若々しい体をつくる、スタイルをよくして、美しく見られたい、ボランティア活動で社会に貢献したいなどと、どんどん欲求を高めていく。私も陸上競技を続けており、100歳で100m、200m、走り幅跳びの全日本三冠が目標です。人は夢を見なくなると進化が止まり、老います。食事療法と運動療法を活用しながら、100歳を超えても『人生を走れる』ような体づくりのため、皆で、競争ではなく、共走しましょう』

「おやじ・なでしこダイエット部」にも、クッキング班と運動部を新設し、仲間とそのベスト・ミックスを追及してスポーツカーのような、軽く速く走れる体を楽しく実現したいものだ。

※17 運動器

骨格や関節、骨格筋、腱、靭帯など体を支え、運動を可能にする身体器官のこと。

※18 ATP

アデノシン三リン酸。体内でエネルギーの利用や保存に関する働きをもつ分子。

※19 TCA回路

クエン酸回路。エネルギー代謝において最も重要な経路。





中村医師推奨! **メンタルケア**  
もっと軽い体をつくるコツ③

「無理をしないで目標に  
むかって走り続けよう!」

最近の健康書では「100歳まで元気に生きる」といった目標で区切っていますが、私は「100歳を超えても走り続けられる体づくり」を目指し、その先まで見据えています。仕事でも、社会的な責務など、自分が貢献し続けることを目指し、常に健康な心と体で走り続けることが必要です。

つまり単に長生きするだけでなく、それを実現したうえで、社会的な役割を果たすことが大切。と、いつて、無理をし続けることも健康にはよくありません。

私もクリニックの経営者として1回も休んではおらず、しんどいときには点滴を打ちながら診療をしたこともありました。しかし、体を絞って鍛えるようになってからは、病気になるったり、不調に陥ったりせずにさらにふんばれるようになりしました。健康であれば人間はふんばれますが、病気になるたらふんばれない。健康でないと、判断力も鈍ってきます。いかにして、心身ともに健康になって、ふんばれる力をつけるか。これが人類が生き

る永遠のテーマです。

私は、健康と生活の上に「仕事」がある、という考え方を持っています。クリニックで「肥満外来」も行っていきますが、患者さんの中には「仕事が忙しいから、肥満外来なんて受けている時間がない」という人がいます。

しかし、それは違います。仕事の上には健康があるのではなく、「まず健康をつくった上に仕事がある」ということを私は言っているのです。健康を維持することに時間とお金を徹底的に費やせば、仕事はむしろスムーズに行く。そのことを残念ながら多くの人が理解していないんです。

また、新しいことをひらめくのはウォーキングなどとするときで、私も何も考えないでジョギングしているときに、ああしよう、こうしようという新しいことをひらめいたり、意欲が湧いてきます。

運動は気分転換に絶大な効果がありますし、メンタル面でも必ずプラスになるはず。