

「ご飯」は日本人の強い味方？

ちよい悪？

糖質は悪者か？

最近「糖質制限ダイエット」がブームで、確かに糖質あるいは炭水化物（糖質＋食物繊維）を減らすと短期的には血糖や体重を減らす効果があります。一方で、「糖質を極端に減らすと死亡リスクが高まる」という報告も相次ぎ、長期的に見るとデメリットが生じる可能性があります。理想的な肥満度（BMI）は22とされていますが、細かく分けると実はBMIが23から25未満程度のちよつと太めの方が一番長生きするというデータもあります。

糖質が果たしてきた役割とは？

NHKスペシャル「食の起源」などでは、糖が果たしてきた二つの大事な役割が示されています。

①まずは、脳の栄養です。脳は基本的にブドウ糖しか利用できません。人類の脳が他の動物に比し体重比で圧倒的に大きくなったのは、火との出会いによって「でんぷん」を加熱して食べるようになり、脳

に大量のブドウ糖が送られるようになったからと推測されています。

②次に日本人の主食「ご飯」は、でんぷんを糖に分解するアミラーゼ「遺伝子」を増やし、これは、すい臓から分泌されることにより、「太りにくい体質」になると言われていました。確かに日本人には、欧米人に比し、極端な肥満体質の方は少ないようです。

③「ご飯」を多く食べる習慣には、今話題の腸内細菌の中でも、脂肪の燃焼を促したり、免疫の働きを良くするいわゆる「健康を守る腸内細菌」を増すようです。「糖質」や「ご飯」には、人類の発展あるいは日本人の体質改善や健康を守るうえで大事な役割を果たしてきたようです。ただし、種類や食べる量には注意が必要です。

より良い炭水化物とは？

最近の研究では「ご飯」や「炭水化物」は、「白」と「茶色」に色分けされ、少々良し悪しがあるようです（津川友介氏、U



公益社団法人
日本海員救済会
門司掖済会病院 院長

藤井健一郎先生

略歴

九州大学医学部卒業
医学博士
日本内科学会：認定内科医・総合内科専門医・指導医
日本脳卒中学会：専門医・指導医
日本海員救済会理事
北部九州地区洋上救急支援協議会会長

公益社団法人 日本海員救済会
門司掖済会病院
門司区清滝1丁目3-1
TEL 093-321-0984

CLAの著書等による）。「白い炭水化物」とは精製された炭水化物のことを指し、白米や小麦粉を使った白いパン、うどんなどで、「茶色い炭水化物」とは精製されていない炭水化物で、玄米や全粒粉を使ったパン、蕎麦などです。前者は取り過ぎにより血糖値を上げ、肥満を生じるなど好ましくない側面もあるようですが、「茶色い炭水化物」には食物繊維やビタミンなど身体に必要な他の栄養成分も多く含まれており、逆に糖尿病や心血管病のリスクを下げるとの報告もあります。

では、糖質の適切な摂取比率は？

さらに、摂取するカロリーの中での各栄養素の比率も重要なようです。先進国の大規模データから総カロリーに占める「糖質の比率は50〜55%」が最も死亡率が低いと報告されています。脂質やたんぱく質にエネルギーを依存し過ぎと身体代謝過程に無理が生じるとともに、糖質が担ってきた本来の役割が果たせなくなる

と推測されます。大人で1日「ご飯」

日本の良い食材は？

最後に食に関する日本人のデータを紹介いたします。世界的に有名な九州大学の久山町疫学（追跡）研究からの、「認知症予防」に関する報告です。同研究によると、認知症によい食材として、

- ① 大豆・大豆製品、味噌、納豆、豆腐
- ② 牛乳・乳製品
- ③ 野菜類
- ④ ワカメ等海藻類

の四つの食材が挙げられています。まさに日本の伝統的食材も含まれ、特に昔から長寿者が多いと言われている半農半漁のバランスの良い食生活とも言えます。

「腹八分目に医者いらず」や「過ぎたるは及ばざるが如し」と言うことわざや格言がります。まさにその通りで、ブームに惑わされずに、ご飯や甘い物も適度に食べながら、人生を楽しんでまいりましょう。