

3. 糖・脂質代謝疾患予防・改善のための食事療法のエビデンス

教授

佐々木 敏

東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野

▼ Summary

炭水化物と脂質の摂取量バランスが体重や血中脂質、ヘモグロビンA1c (HbA1c) に与える効果を、糖・脂質代謝疾患の高リスク集団または患者集団を対象として検証した介入試験をまとめた最近のメタ・アナリシスから紹介した。低炭水化物食と低脂質食はほぼ同程度の減量効果を示し、低炭水化物食はHDLコレステロール上昇効果、低脂質食はLDLコレステロール低下効果を有していた。低炭水化物食が2型糖尿病患者のHbA1cを低下させる効果は、有意な結果が得られた研究は厳格かつ短期間の介入試験に限られていた。一方、速食いは肥満やメタボリックシンドロームの発症と密接な関連が示されている。しかし、その効果を検証した介入試験は乏しく、知見が待たれる領域である。

▼ Key Words

糖質, 炭水化物, 脂質, 食べる速さ, 栄養疫学

○ はじめに

糖・脂質代謝疾患の発症ならびに重症化に、食事が大きな影響を及ぼしているであろうことは容易に想像される。特に、2型糖尿病のように「糖」が疾患名に含まれる疾患では「糖」の関与が、脂質異常症のように「脂質」が疾患名に含まれる疾患では「脂質」の関与が想像される。これは正しいかもしれない。しかし、これらの栄養素がそれぞれの疾患の発症リスクを本当に上げているのか、これらの摂取量をコントロールできれば疾患は本当にコントロールできるのかは、メカニズムからの説明だけでは十分ではなく、栄養疫学的な観察と検証が必要である。幸い、欧米諸国では、栄養疫学研究が進んでおり、世界全体としては相当数の研究成果が蓄積されつつある。そ

こで、本稿では、主に糖・脂質代謝疾患の患者または高リスク者を対象として、疾患またはそのマーカーの改善を目的とした介入試験の結果をまとめたメタ・アナリシスを用いて、その概要を紹介することにする。

はじめに述べたとおり、糖・脂質代謝疾患の改善において、炭水化物(そのほとんどは糖質である)と脂質の相対的な摂取量の決定は大きな課題である。そこで、炭水化物(または糖質)と脂質の摂取割合のちがいが体重や血中脂質(特にLDLコレステロール、HDLコレステロール)、ヘモグロビンA1c (HbA1c) に与える影響(効果)を検証した介入試験をまとめることにする。ところで、代謝疾患の理解は生化学的なメカニズムに基づくものが多い。しかし、栄養素は食事によって体内に取り入れるものであることから、摂食に関連する生理学的、ならび