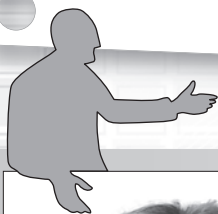


## 糖質制限の是非



【是】

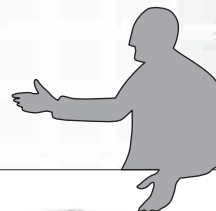


江部 康二 Koji Ebe

高雄病院理事長

E-mail : koji.ebe@gmail.com

1974年 京都大学医学部卒業。呼吸器内科にて呼吸器疾患を学ぶ。1978年から高雄病院勤務。1999年に糖質制限食導入。2000年 理事長就任。2001年から糖質制限食に本格的に取り組み、体系を確立。著書多数で、ブログも人気。



【非】



宇都宮一典 Kazunori Utsunomiya

東京慈恵会医科大学糖尿病・代謝・内分泌内科  
主任教授

1979年 東京慈恵会医科大学卒業  
1985年 同第3内科大学院修了  
1996年 同講師  
2001年 米国コロラド大学留学  
2002年 糖尿病・代謝・内分泌内科准教授  
2010年 現職  
主な研究テーマ：糖尿病合併症の治療、糖尿病の食事療法

糖尿病患者における最適な食事療法とは、適正なエネルギー量で、栄養バランスがよく、規則正しい食事を実践し、糖尿病合併症の発症または進展の抑制を図れる食事であり、日本糖尿病学会は炭水化物の摂取比率50~60%を推奨している。

糖質制限が、糖尿病食事療法の一つのオプションとして提案されている。糖質制限の利点として、食後高血糖の改善、体重減少などが報告されているが、合併症に対する長期的な効果を考えることも重要である。糖質さえ減らせば他は何を食べてもよいというのではなく、糖質制限を実施する際には脂質・たんぱく質の質も考慮した食事療法を実施する必要があると考える。また、食物繊維、ビタミン、ミネラルが不足しないように、そして腸内環境を整えるためにも野菜をしっかり食べることも必要と考える。

糖尿病、肥満に対する食事療法のなかで、最適な栄養素摂取比率についての科学的根拠が乏しいのが現実である。食事療法の有効性、安全性、継続性なども考慮した食事療法が有用と考えるが、糖質制限の是非につき皆様はいかがお考えでしょうか。

(京都府立医科大学大学院医学研究科内分泌・代謝内科学教授) 福井 道明