



食と健康について様々な情報が飛び交うなか、自分に必要な情報をどのように活用するかが大切になっています。「情報を正しく判断し、健康に暮らしたい」そんな願いを込めた、東京大学大学院 特任助教 児林聡美先生の連載です。

本当に効果的？低糖質ダイエット

収穫の秋、食欲の秋となりました。たくさんのおいしい食べ物の誘惑に負け、つい食べすぎたかなと感じているとき、気になるのはダイエットの話題。そして最近では、低糖質ダイエットがはやりのようです。この方法、本当に効果的なのでしょうか。

低糖質ダイエットとは？

糖質とは、炭水化物という栄養素のうち、食物繊維以外のものをまとめた総称です。糖質は、摂取すると体内でエネルギーを産生します。エネルギーは、私たちが動いたり、じっとしている間でも呼吸をしたり、臓器を動かしたりするために使われており、生きていくために必要なものです。けれども、摂りすぎると体内で脂肪に変えられて蓄えられ、体重が増えます。この糖質から摂取するエネルギーを控え、ほかにエネルギーを産生する脂質やたんぱく質などから摂取しましょうというのが、低糖質ダイエットの考え方なのです。

低糖質？それとも低脂質？

先ほど説明したように、体重が増える原因は、体内に余分なエネルギーが存在していることにあります。単純に考えれば、エネルギー摂取量を減らせば体重は減るわけです。それならば、糖質に限らず、たんぱく質でも脂質でも、他のエネルギーを産生する栄養素を減らしてもよいはずですが、それでも、低糖質ダイエットは他のダイエット食に比べて効果的なのでしょうか。それを調べるには、低糖質食と他のダイエット食の効果を比較する必要があります。

肥満の人たちを低糖質食と他のダイエット食（低脂質等の対照食）を摂取する群に分け、それぞれの群の体重変化を調べた複数の研究結果をまとめた研究があります（文献1）。研究（A～S）ごとに、研究実施前後の体重の変化量を図1に示しました。それぞれの研究期間は異なりますが、どの研究でも低糖質群で体重の減少が見られます。ところが、対照食群でも体重は減少していて、低糖質群の結果とほとんど変わりません。これらの研究から、低糖質でも他のダイエット食でも、効果はほぼ同じであることがわかります。

減らすなら摂りすぎている栄養素を

結局、摂取している栄養素の内容に関わらず、エネルギーをとりすぎれば太り、摂取を控えればやせるのです。そうであれば、糖質にこだわる必要はなく、今自分が摂りすぎている栄養素を調べ、その栄養素を減らす方法のほうが効果的で、体に必要な栄養素を誤って減らしすぎってしまうという危険性も減らせます。自分の食事を調べないまま、氾濫する情報に振り回されるのはもうやめましょう。素人判断は控え、栄養価計算ができる管理栄養士さんにご相談いただきたいところですが、現状はそのような場がないところが日本の現場の問題点なのです。そもそも、自分にダイエットが必要かどうか、今一度検討してみたいかがでしょうか。※動物性食品は穀物に比べて、生産量に多くの土地やエネルギー資源を投入する必要があるため、動物性食品の生産は穀物に比べて農地の生産性の低下につながるそうです（文献2）。地球上にはまだ深刻な飢餓の問題が存在している中で、私たちの都合で低糖質食を進めてよいのか、ぜひとも心に留めておきたい視点です。

参考文献 1：Naude CE, et al. PLoS One 2014; 9: e100652.
2：女子栄養大学出版、栄養と料理 2017; 83 (7): 117-121

図1. 低糖質ダイエットの効果(19の研究のまとめ)

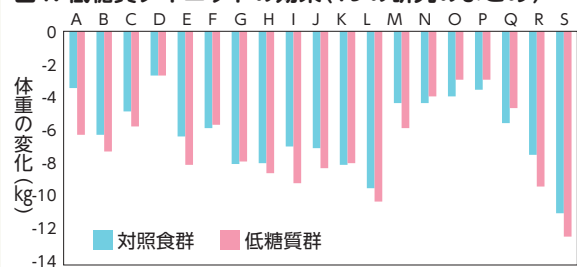


図1. 低糖質ダイエットの効果(19の研究のまとめ)：研究実施前と比較した実施後の体重変化量を低脂質等の対照食群(青)と低糖質群(赤)で示しています。どちらの群でも体重の減少が見られ、その効果に大きな違いはないことがわかります。



こばやしさとみ
児林聡美

九州大学で農学修士、東京大学で公衆衛生学修士(MPH)、保健学博士を取得。現在は栄養疫学*を専門とする東京大学の佐々木敏教授の研究室で特任助教として勤務。国家公務員の経験も持つ。
※参考文献：「佐々木敏の栄養データはこう読む！」(佐々木敏(著) 女子栄養大学出版部 2015)