

# 「ロカボライフ」とは？

当組合では、データヘルス計画において、生活習慣に起因する疾病予防の推進に取り組んでいます。今回から、様々な効果が期待され気軽に取り組むことができる新しいライフスタイル「ロカボライフ」について、4回シリーズでお伝えしていきます。



山田 悟  
やまだ さとる

1970年東京都生まれ。北里研究所病院 糖尿病センター長。医学博士。食・薬・健康協会代表理事。食べる喜びが損われがちな糖尿病食事療法において、いかにQOLを向上させるかを追求、緩やかな糖質制限食「ロカボ」を提唱する。2013年11月、ロカボの普及と、科学的根拠に基づいて「おいしく、楽しく食べて、健康に」を現実化していくことを目指し、「一般社団法人食・薬・健康協会」を設立。主な著書に『糖質制限の真実』（幻冬舎新書）、『Dr.山田の「糖質制限食事法」』（高橋書店）などがある。

## 健康のために食事に気を配るなら糖質を減らすのがいちばんです！

現在、わが国は生活習慣病の急増という大問題を抱える一方で、近年は「減塩」、「カロリーオフ」、「低脂肪」など健康を意識した食品が次から次へと登場するなど、人々の食に対する健康志向が高まっています。健康のために毎日の食事に気を配ることは、もはや現代人にとっては常識ともいえるでしょう。

では、皆さんは毎日の食事のどのような点に気を配っておられるでしょうか？ 脂質やカロリーを制限する？ 肉より魚？ 実は、肥満や生活習慣病の予防・改善によいとされてきたこれらの定説は、過去のものになりつつあります。近年のさまざまな研究から、健康のために制限すべきは脂質でもカロリーでもなく、「糖質」であることが明らかになってきたのです。

糖質を制限する食事は、「糖質制限食」や「ローカーボハイドレート」、または略して「ローカーボ」などとも呼ばれ、もともとは糖尿病の治療食として米国の医師によって考えられました。最近ではダイエット法としても注目されているので、「糖質制限ダイエット」などという言葉が耳にしたことのある人もおられるかもしれません。

ただ、糖質制限のことをよく知らない人は、「糖質制限＝カロリー制限」だと勘違いされることもあるようです。しかし、糖質を制限するのは、摂取カロリー

## 「ロカボ」は「緩やかな」糖質制限です

おいしく、楽しく食べて健康に！

食後血糖値の上昇を抑えて、必要最小限のインスリンで血糖値をなだらかに保つというのが体にとっていちばん良いのですが、どうすれば食後血糖値の上昇を抑えられるのかといえば、その方法はただ1つ。食事からとる糖質を減らすだけで良いのです。なぜなら、食後血糖値を大きく上昇させるのは糖質だけだからです（図2）。

ただ、糖質を減らすといっても、糖質ゼロを目指すような極端な制限には、悪玉コレステロールを上昇さ

図2 食後血糖値への影響度

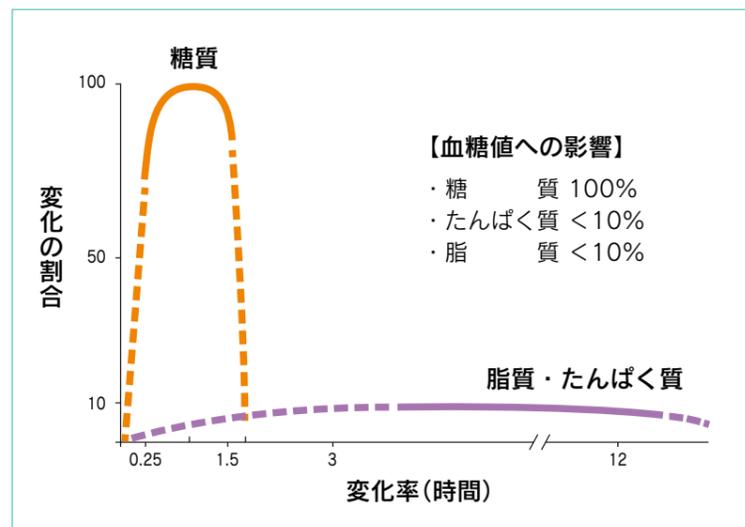
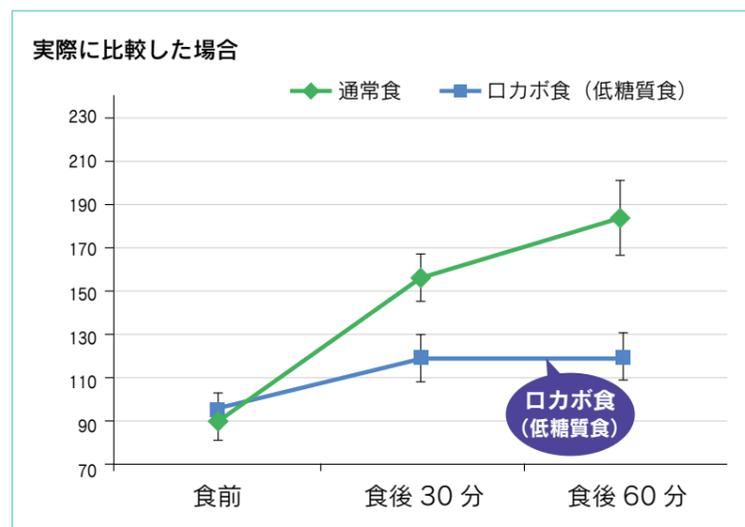


図3 通常食とロカボ食（低糖質食）の比較



## 食後血糖値の上昇は肥満や糖尿病のリスクを高めます

を減らすためではありません。糖質制限の真の目的は、「食後血糖値の上昇を防ぐ」ことにあります。食事をとった後は健康な人でも血糖値が上昇しますが、実はこの「食後高血糖」に大きな問題があるのです。

食事をして血糖値が上がると、すい臓からインスリンというホルモンが分泌され、インスリンは血液中のブドウ糖をエネルギー源として利用できるように体の各細胞に送り込みます。これによって血糖値が下がるわけですが、インスリンにはもう1つ、余分なブドウ糖を脂肪細胞に貯蔵するという役割もあります。つまり、糖質をたくさんとって、インスリンがたくさん分泌されると、ダブついたブドウ糖がどんどん脂肪細胞に取り込まれ、結果、肥満につながるのです。

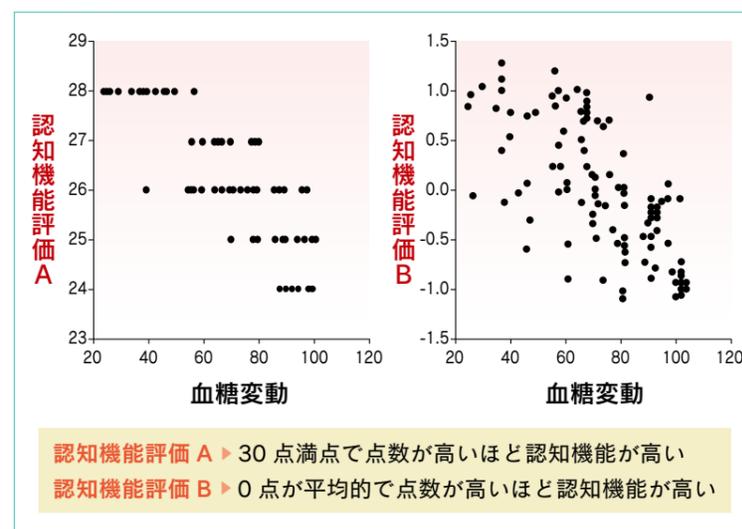
一方で、インスリンの働きが悪くなり、常に高血糖の状態が続いているものを糖尿病といい、三大合併症（腎症、網膜症、神経障害）や動脈硬化症、心臓病、脳卒中、がんなど様々な病気との関連が指摘されています。では、糖尿病と診断されていない人は安心なのかといえば、そうではありません。健診や人間ドックでは、主に空腹時の血糖値をもとに糖尿病の診断が下されますが、血糖異常はまず食後高血糖として現れます。しかし、食後の血糖値が異常に高くなっている人でも、空腹時血糖値はなかなか上がってきません。油

せたり、血管内皮細胞を傷めたり、元気を失ってしまったりといった多くのマイナス面が報告されています。従来の糖質制限やローカーボの概念には、このような極端な制限も含まれているため、私は新たに「ロカボ」という言葉をつくりました。

ロカボには、これまでの糖質制限やローカーボにはない「緩やかな」糖質制限」という考え方を付け加えています。「たんぱく質や脂質、カロリーは気にせず、1食あたりの糖質を20〜40gにして、それとは別に1日10gまでのスイーツ、間食を食べて、1日の糖質摂取量を合計70g〜130gにする」というのがロカボの定義です。制限を「緩やか」にすることで食べられるものの幅がぐんと広がり、おいしく楽しく続けるこ

断をして食後血糖値が異常に高くなるような食生活を続けている人は、いずれ糖尿病を発症するリスクが非常に高いことです。さらに、血糖値の極端な上下動は、認知機能の低下を招き（図1）、認知症発症のリスクを高めることもわかっています。

図1 血糖の上下変動による影響



とができます。毎日の食生活に気軽に取り入れることができる。それがロカボの魅力です。そして、ロカボを取り入れた食生活こそが「ロカボライフ」であり、健康志向の現代人にぜひとも実践していただきたい新しいライフスタイルなのです。

しかし、読者の皆さんの中には、「本当にカロリーや脂質は気にしなくてもいいの？」と、疑心暗鬼になっている人もおられるかもしれません。そこで今回は、近年次々と報告されている最新のデータをもとに、カロリーや脂質にまつわる定説をひっくり返してお見せしましょう。お楽しみに！

## 「ロカボ食」の特長

「1食糖質 20〜40g」の低糖質メニューは、  
(+ 10g/日のスイーツのロカボは、)

- ✓ 満腹まで食べられて、
- ✓ やせられ、
- ✓ 締った体型となり、
- ✓ 脂質が改善し、
- ✓ 血圧も改善し、
- ✓ 血糖も改善します！



# 〇〇制限？ ホントに必要な制限は…

崩壊寸前の「メタボリックドミノ」  
元凶でもある肥満を予防・改善するには？

現在、わが国で大きな社会問題となっている生活習慣病の増加。高齢者の医療費の増大も、大半が生活習慣病によるものだといわれています。

そもそも生活習慣病とは、食事や運動、飲酒や喫煙習慣、睡眠などといった生活習慣が発症や進行に起因する病気をいいます。生活習慣に何らかの問題があり、その問題の積み重ねによって、まず起こりがちなのが「肥満」です。肥満のなかでも、腹部の内臓の周りに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」を放置していると、次に「インスリン抵抗性」というものが現われてきます。

インスリン抵抗性とは、食事をして血糖値が上がると、通常はインスリンがしっかり働いて血糖値を下げるのですが、この作用が鈍くなっていくということです。そこで現われるのが、前回もお話しした「食後高血糖」です。

さらに、インスリン抵抗性は血糖値だけでなく、血圧や血中脂質などにも影響を与えることがわかっています。そのため、血糖・血圧・血中脂質の異常は合併しやすい、内臓脂肪型肥満にこれらの異常を

併せ持った状態は「メタボリックシンドローム」と呼ばれています。メタボリックシンドロームの先には糖尿病があり、糖尿病の先には合併症による失明、透析、下肢切断、さらには心不全、脳卒中など色々なことが起こってきます。

以上のように、生活習慣を原因として起こる様々な問題をわかりやすく示したものが、「メタボリックドミノ」と呼ばれる概念図(図1)です。

図1 メタボリックドミノ



※日本臨床61:1837 (2003) 慶応義塾大学 伊藤裕教授作成

がまんしてカロリーを制限しても  
実はほとんど意味がありません

死にもつながりかねないメタボリックドミノ。ドミノが倒れないようにするためには、どうすればよいのでしょうか？

これまでメタボ対策として、「カロリー制限」が推奨されてきました。しかし、カロリー制限は「おいしくない・物足りない・楽しくない」など苦痛が多く、続けるのが最も困難な食事法といえます。また、日本人の場合、それほど太っていないのに血糖値が高めという人が少なくありません。欧米人には肥満を原因とする糖尿病が圧倒的に多いのですが、日本人はもともインスリンの分泌能力が弱く、太ってなくても糖尿病になる人が多いのです。このような人たちにも、カロリー制限は意味があるのでしょうか？

答えは「NO」です。ここに、「低糖質食」と「低カロリー食」を比較した試験データ(図2)があります。結果は見てのとおり、最も減量効果が高かったのは、低糖質食でした。さらにこの試験では、低糖質食は善玉コ

1970年東京都生まれ。北里研究所病院 糖尿病センター長。医学博士。食・薬・健康協会代表理事。食べる喜びが損われがちな糖尿病食事療法において、いかにQOLを向上させるかを追求、緩やかな糖質制限食「ロカボ」を提唱する。2013年11月、ロカボの普及と、科学的根拠に基づいて「おいしく、楽しく食べて、健康に」を現実化していくことを目指し、「一般社団法人食・薬・健康協会」を設立。主な著書に「糖質制限の真実」(幻冬舎新書)、「Dr・山田の新しい糖質制限食事法」(高橋書店)などがある。



北里研究所病院  
糖尿病センター長  
山田 悟

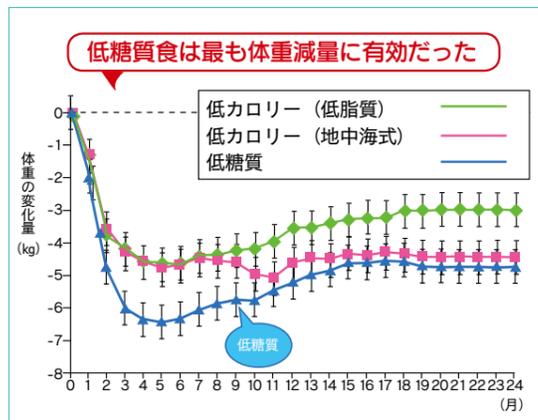
レステロールを増やし、中性脂肪を減らす脂質代謝改善、そして血糖改善にも有効であることがわかったのです。

一方で、食事方法を4つのパターンに分けて、食後の血糖値を測定したデータ(図3)もあります。この結果が示しているのは、血糖値を上昇させるのは糖質のみであり、同じ量の糖質を摂る場合でも、たんぱく質や脂質、野菜と一緒に食べた方が血糖値の上昇を防ぐことができるということです。結果的には、カロリーが多いほど食後の血糖値の上昇を抑えることができます。

カロリー制限にはあまり意味がないということは、今や様々な研究がもたらすデータによって証明されているのです。



図2 「低糖質食」と「低カロリー食」を比較した試験



※「地中海式」とは、野菜、果物、低脂肪の乳製品、魚、大豆製品、海藻を増やし、肉やコレステロールが多い食品は減らし、加えてオリーブオイルや1日2杯程度のワインを推奨する食事法のこと。

生活習慣病を防ぎたいなら  
しっかり脂質を摂りましょう

もう1つ、食生活の改善でよく言われるのが「脂質制限」です。長らく健康の大敵とされてきた「脂質」ですが、こちらも近年は、これまでの定説を覆すデータが続々と発表されています。

魚の油、栄養学的には「オメガ3」と呼ばれる油が動脈硬化予防によいというのは、近ごろではよく知られた話でしょう。脂質について次にわかってきたのは、「オメガ6」と呼ばれる一般的な植物油と、オリーブ油に代表される「オメガ9」と呼ばれる植物油です。

図4は、植物油の摂取と動脈硬化症の発症率を示すグラフです。オメガ6を含むナッツを1日30g、またはオリーブ油を1週間に1ℓ、それぞれ摂取するよう指導を受けたグループと、これらの油をすべて控えるよう指導を受けたグループでは、植物油をたくさん摂取した方が動脈硬化症の発症率が低くなっています。

図3 4つの食事様式別の食後血糖値の推移

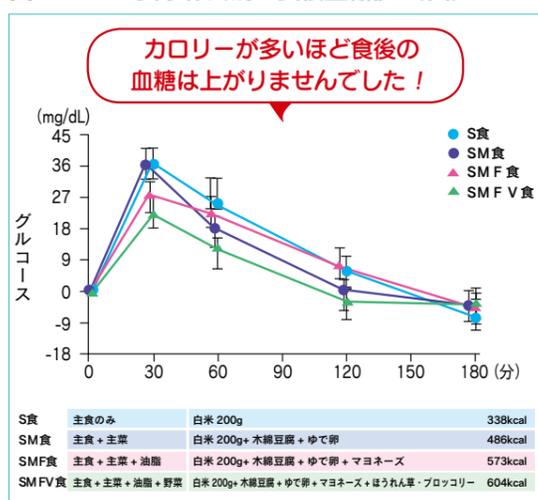
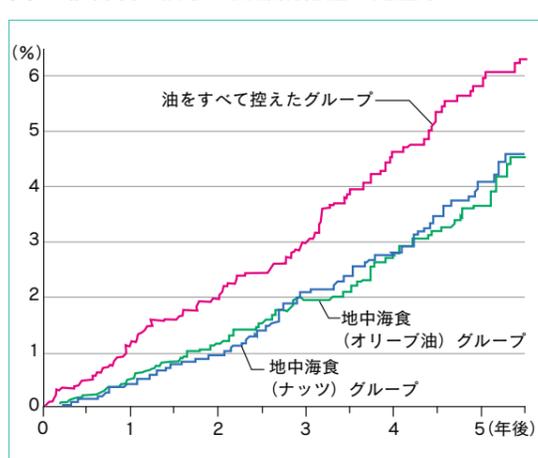


図4 植物油の摂取と動脈硬化症の発症率



気になる動物性脂肪はどうでしょうか？こちらにも動物性脂肪と心筋梗塞、脳卒中の関係性を調べたデータがあります。結果はというと、アメリカ人やフィンランド人では、動物性脂肪の摂取量が多いと心筋梗塞の発症率が高くなっているのですが、こと日本人に限っては、動物性脂肪の摂取量が多くても少なくても、心筋梗塞の発症率にはほとんど変わりはないというものでした。逆に脳卒中に関しては、日本人は動物性脂肪の摂取量が多いほど、発症リスクが低くなるということがわかったのです。

カロリーと同様、脂質の制限にもほとんど意味はなく、むしろしっかり摂取することの方が生活習慣病予防には大切だということです。

さて、今回はこれまで「健康のために」と言われて続けてきたカロリー制限と脂質制限について、実は意味がなかったという事実を明らかにさせていいただきました。今回は、真に健康のために必要な食事法、「ロカボライフ」の実践法を紹介します。

# 実践！ロカボ食



北里研究所病院  
糖尿病センター長  
山田 啓  
さとしる

1970年東京都生まれ。北里研究所病院 糖尿病センター長。医学博士。食・薬・健康協会代表理事。食への喜びが損われがちな糖尿病食療法において、いかにQOLを向上させるかを追求、緩やかな糖質制限食ロカボを提唱する。2013年11月、ロカボの普及と、科学的根拠に基づいて「おいしく、楽しく食べて、健康に」を現実化していくことを目指し、一般社団法人 食・薬・健康協会を設立。主な著書に「糖質制限の真実」(幻冬舎新書)、「Dr・山田の新・糖質制限食療法」(高橋書店) などがある。

まずは1食あたりの主食の量を減らすことから始めてみましょう！

「緩やかな」糖質制限によって健康の維持・増進を図る「ロカボライフ」。今回は、その実践法のポイントと注意点について紹介します。

ロカボでは、「1食あたりの糖質量を20〜40gにして、それとは別に1日10gまでの間食・スイーツを食べ、1日の糖質摂取量をトータル70g〜130gにする」と定義しています。ちなみに、日本人は平均的に1食で90〜100g、1日では270〜300g程度の糖質を食べているといわれているので、ロカボでは、糖質をこれまでの半分弱程度に抑えるという感覚になります。

では、具体的には何を減らせば効率的に糖質を減らすことに繋がるのかといえば、それは「主食」です。1食あたりの主食を減らすことが、ロカボの基本になります。ご飯ならば1食あたり70gくらい。これで糖質約26gとなります。ご飯70gをパンに置き換えると、6枚切りの食パン1枚分。うどんやそばなどの麺類を食べるときは、半玉程度にするようにします。

ご飯70gの目安ですが、お茶碗に半分くらいと考えると繋がるといえる。ただし、お茶碗の大きさや盛り方によっては、70gをオーバーしてしまうことがあります。ロカボを始めるときは、最初にきちんと頭に入れておきましょう。

糖質にさえ注意すれば、お酒やスイーツを楽しんでもいいんです！

主食やおかずの次に考えなければならぬのが、お酒やスイーツなど嗜好性の高い食品です。まず、お酒に関しては、ウイスキー、焼酎、ジン、ウォッカなどの蒸留酒は、もともと糖質を含まない問題ありません。ただし、市販のものや居酒屋などで出されるチューハイやサワー、カクテルなどは、多くの場合、果汁や砂糖などの糖質を加えているので要注意です。蒸留酒を割って飲むときは、水やウーロン茶、炭酸水で割りましょう。

一方、日本酒、ビール、発泡酒などの醸造酒は、糖質が多く含まれています。醸造酒を飲むときは、食事で摂る糖質をコントロールするなどして、1日の糖質量130gを超えない範囲で楽しむようにします。なお、醸造酒のなかでも、ワインは例外的に糖質の少ないお酒です。3杯飲んでも糖質は5g弱程度なので、糖質量を気にせず楽しむことができます。また、最近では低糖質、または糖質ゼロの発泡酒や日本酒も販売されているので、お酒が好きな人は上手に活用するとよいでしょう。

スイーツに関しては、砂糖を使用したものは当然、糖質を多く含むので注意が必要です。しかし、最近では1gで4kcalのエネルギーがない、いわゆる「人工甘味料」を使用したおいしいスイーツが次々と販売されています。ロカボでは、甘いものが食べたくなったら、がまんするのではなく、人工甘味料を使っ

ご飯の量を量り、ごはん70gがどのくらいなのかを把握しておきましょう。

主食を減らすことで物足りなさを感じる場合は、おかずの量を増やすことでカバーします。おかずはたっぷり食べて構いません。積極的に食べるべき食品は、糖質の少ない肉、魚、豆腐などの大豆製品、野菜、ナッツ類です。主食を減らして、これらのおかずをしっかり食べていけば、1食あたりの糖質量はおおよそ40gくらいになります。3食の糖質量はトータルで120gとなります。それとは別に10g分を間食やスイーツで摂るようにします。

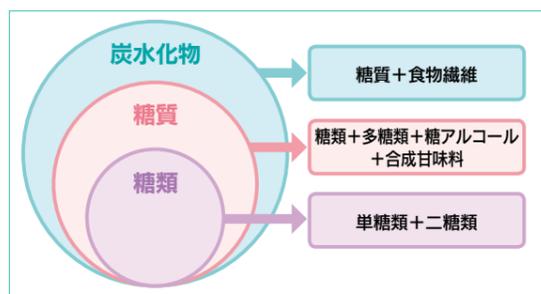
体によいとされる食品が低糖質とは限りません

そもそも糖質とは、多糖類、オリゴ糖類、二糖類、単糖類、糖アルコール類の5つに分類されます。単糖類はブドウ糖や果糖など、二糖類は砂糖やショ糖、麦芽糖などをいい、単糖類と二糖類を総称したものを「糖類」といいます。糖類はいずれも甘いので、一般的には「糖」というと、糖類をイメージされるかもしれませんが、

では、なぜ甘くないご飯やパン、麺類などを控えるなければならないのかといえば、米や麦、そばなどの穀類には「多糖類」というかたちで糖質が多く含まれているからです(図1)。家庭科で教わったように、低糖質のスイーツを食べることをおすすめしています。人工甘味料は体に悪いのでは？と懸念される方もいるようですが、科学的根拠に乏しい難癖ばかりです。血糖値を上げないという観点からしても、安心・安全な甘味料と言えます。

ロカボの特長は、何といっても「簡単」であることにあります。糖質にさえ注意すれば、好きなもの

図1 糖質と糖類、炭水化物



大栄養素の一つ「炭水化物」には、消化吸収されて1gで4kcalのエネルギーになる糖質と、1gで4kcalのエネルギーにならない食物繊維からなり、甘くない主食の糖質の正体は多糖類である「でんぷん」です。糖質は、穀類以外ではイモ類や大豆以外の豆類、かぼちゃ、果物などにも多く含まれています。いずれも体によいとされる食品ですが、糖質に着目するロカボでは、これらの食品は摂取量に配慮すべき食品です。

お腹いっぱい食べてもよいのです。また、糖質を制限するといっても、糖質を食べるのを止めるわけではありません。ロカボには、「糖質をいかに上手に食べるか」という考え方がベースにあります。空腹をがまんしたり、嗜好品をがまんしたりするのはなく、上手に糖質をコントロールして、ロカボライフを楽しんでみてください！

図2 糖質が少ない食品、多い食品

	糖質が少ない食品	糖質が多く使用に注意を要する食品
穀類		米(ごはん・お粥・もち)、小麦(パン類・麺類・小麦粉・餃子の皮・ピザ生地等)、そば、うどん、コーンフレーク、ビーフン
いも類	こんにゃく	さつまいも、じゃがいも、やまいも、くず、マロニー、春雨
甘味料	エリスリトール(パルスイート・ラカントS・シュガーカットゼロ)などの人工甘味料	砂糖、和三盆、黒糖、グラニュー糖、はちみつ、メープルシロップ
豆類	大豆、大豆製品(豆腐・湯葉など)、枝豆	あずき、いんげん豆、えんどう、そら豆、ひよこ豆、レンズ豆
種実類	アーモンド、杏仁、カシューナッツ、くるみ、けし、こま、ピスタチオ、ピーナッツ、マカダミアナッツ	銀杏、栗
野菜類 (△の野菜は多量に使用する際には糖質の計算が必要ですが、使用量100g以下のときには計算不要です)	アーティチョーク、あさつき、オクラ、かぶ、カリフラワー、キャベツ(△)、キュウリ、小松菜、ごぼう(△)、しそ、ずいき、ぜんまい、大根、タケノコ、玉ねぎ(△)、チコリ、チンゲン菜、つくし、トウガラシ、トマト(△)、なす、にがうり、にら、にんじん(△)、にんにく、ねぎ、白菜(△)、パプリカ(△)、バジル、ピーズ(△)、ピーマン、ふき、ブロッコリー、ほうれん草、もやし、レタス、わけぎ	くわい、かぼちゃ、トウモロコシ、れんこん、ゆりね
果実類	アボガド、オリーブ、ココナッツ	左以外(いちご、みかん、りんごなど)、ドライフルーツ
きのこ類	すべてOK	
藻類	すべてOK	
魚介類	すべてOK	
肉類	すべてOK	
卵類	すべてOK	
油脂類	右以外はOK	コンデンスミルク
アルコール飲料類 (△甘口のワインは要注意です)	ウイスキー、ウォッカ、焼酎、ジン、ラム、ワイン(△)	紹興酒、日本酒、ビール、ロゼワイン、シャンパン(超辛口は大丈夫)
嗜好飲料類	コーヒー、紅茶、日本茶、ウーロン茶、プーアル茶、ジャスミン茶、コーラゼロ	砂糖入りコーヒー、砂糖入り紅茶、シロップ入りアイスコーヒー、果汁ジュース、コーラ
調味料・香辛料	こしょう、塩、しょうゆ、酢、白みそ以外のみそ	ケチャップ、砂糖、市販ソース、白みそ、みりん

# ロカボでアンチエイジング!

## 老化の正体は細胞の「酸化」と「糖化」です

「いつまでも若々しく健康でいたい」「老化のスピードを遅らせることができたなら...」。誰もが願うことでしょう。そこで近年、注目されているのが、老化は「歳だから仕方がない」とあきらめるのではなく、「積極的に防止しよう」という考え方、すなわち「アンチエイジング」です。食事、運動、医療、サプリメント、化粧品等々、アンチエイジングに効果のある方法や成分はさまざまありますが、「ロカボライフのすすめ」最終回は、「ロカボ」に秘められたアンチエイジング効果についてお話ししましょう。

世の中には、実年齢より若く見える人もいれば、老けて見える人もいます。また、高齢になっても元気ではずらつとした人もいれば、身体機能や認知機能の低下が著しく、早々に要介護状態になってしまう人もいます。加齢に伴う老化は避けて通ることのできない生理的な現象ですが、老化のスピードには個人差があるということです。

では、何がその差を決めているのでしょうか？ そもそも人はなぜ、老いるのでしょうか？ 私たちの体は約60兆個もの細胞でできています。こ

れらの細胞は、若いうちはいきいきと元気に活動していますが、加齢とともにダメージを受けることで機能が低下したり、全体的に数が減ったりしてきます。これが老化です。皮膚の細胞がダメージを受ければ、シミやシワができます。血管の細胞がダメージを受ければ、動脈硬化が進みます。脳の細胞がダメージを受けて壊れると再生しないので、減る一方です。結果、もの忘れが増えたり、認知症を引き起こすこともあります。そして、細胞がダメージを受ける要因として考えられているのが、「酸化」と「糖化」です。細胞に起こる2つの現象こそが、老化の正体というわけです。

## 高血糖や血糖の上下動は酸化と糖化「老化」に拍車をかけます

老化のメカニズムを理解するために、酸化と糖化について、もう少し詳しく説明しておきましょう。

まず酸化とは、物質と酸素が結びつくことをいいます。私たちは呼吸によって酸素を体内に取り込み、体内では酸素と栄養が結びつくことによってエネルギーを生み出し、このエネルギーを利用して私たちは生きています。ただ、エネルギーを生み出すとき、取り入れた酸素のすべてが使われるわけではありません。酸素の一部は、「活性酸素」という非常に強力

な酸化作用を持つ物質に変化します。活性酸素といえ、がんや老化を引き起こす元凶として、すでにご存知の方も多いことでしょう。しかし、活性酸素には殺菌作用など人体に有益な作用もあり、体内には活性酸素を抑える防御システムも備わっています。つまり、通常レベルの活性酸素や酸化に害はなく、むしろ生体にとってなくてはならないものなのです。

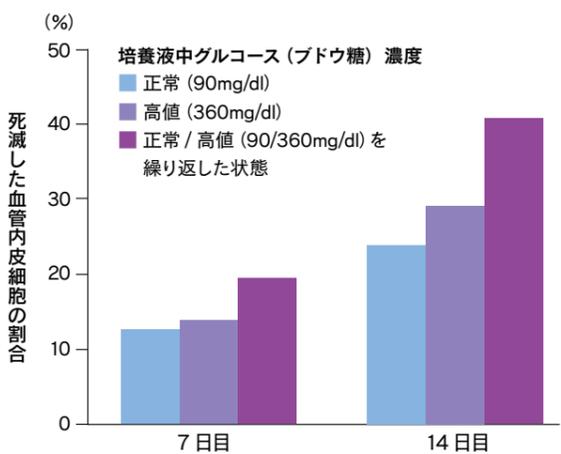
問題は、酸化と酸化を抑える抗酸化のバランスが崩れてしまうこと(「酸化ストレス」という)です。酸化ストレスに長期間さらされると、たんぱく質や脂質、DNAなど身体を構成する物質が次々に酸化され、老化や細胞のがん化を引き起こすとされています。

一方、糖化とは、体内のたんぱく質に血中の余分な糖が結びつくことをいいます。私たちの体は細胞でできていますが、たんぱく質は細胞の主成分です。たんぱく質に糖化が起こると、糖化最終生成物である「AGEs」という老化物質がつくられます。この一連の化学反応は「糖化反応(グリケーション)」と呼ばれ、糖化反応とAGEsの蓄積が細胞を変性・劣化させ、老化を進めるとされています。

たとえば、皮膚のコラーゲンはもともと透明で弾力がありますが、糖化すると褐色に変色してシミやくすみになります。また、劣化して弾性を失うと、シワやたるみにつながります。加齢とともにリスクが高まる目の病気、白内障は、目の水晶体のたんぱく質が糖化し、白濁・褐色化して起こります。

このように、老化という現象は、酸化ストレスや糖化反応によって細胞がダメージを受けることで起こるとされているのですが、両者に深く関わっているのが血糖異常です。高血糖の状態、とくに食後の高血糖や、血糖の激しい上下動(図2)は、老化の二大要因に拍車をかけることがわかっています。つまりは、食後血糖値の上昇を抑えて、血糖値をなだらかに保つことこそが、アンチエイジングにいちばん良い方法といえるのです。

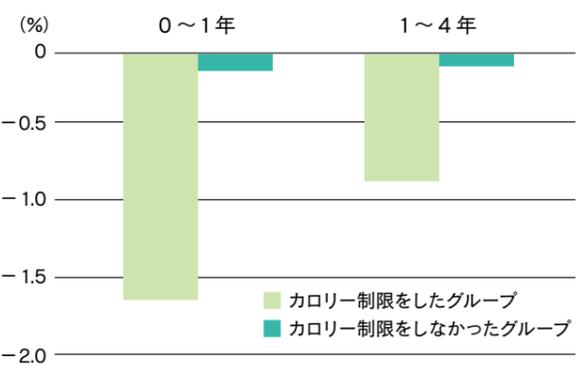
図2 血糖の上下変動が細胞に与えるダメージ



## 血糖を低くならずに保つ「ロカボ」は、最強のアンチエイジング食です!

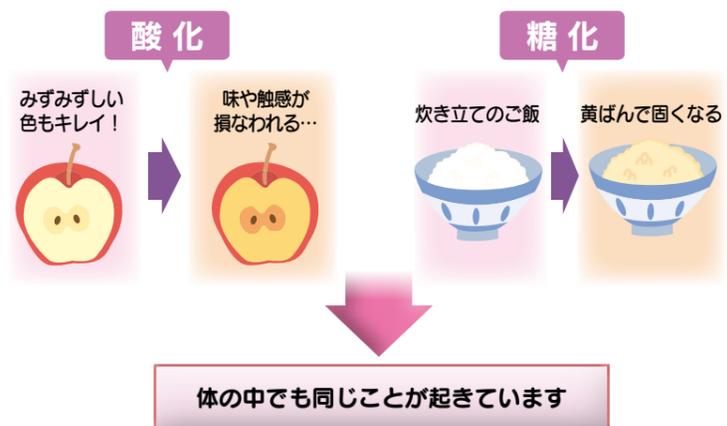
さて、ここでおさらいです。食後血糖値を大きく上昇させるのは？ そう、食事からとる「糖質」だけです。これまで体に良い食事法といえは、「カロリーを制限しろ」「脂質を控えろ」などといわれてきました。しかし、カロリーや脂質をいくら制限しても、血糖改善にはほとんど意味がないことがわかっています。血糖改善はもろろん、肥満改善、脂質代謝改善、そして老化防止にも、最も有効な食事は「低糖質食」、すなわち「ロカボ」なのです。ロカボでは、1食あたりの糖質を20〜40gにして、それとは別に1日10gまでのスイーツ、間食を食べ、1日の糖質摂取量を合計70g〜130gにします。糖質を少なくすることにより、食後血糖値の上昇を抑えられ、必要最小限のインスリンで血糖値を

図3 カロリー制限と骨密度の減少



カロリー制限をして減ったのは、大腿骨の骨密度だった  
※試験開始時の骨密度を100%として当該期間中の変化率を百分率で示したもの

図1 身近にある「酸化」と「糖化」



なだらかに保つことができます。細胞の酸化や糖化を抑制して、老化を防止するということです。さらにロカボでは、脂質やカロリーは気にせず食べてよいことになっています。実は、ここにもアンチエイジング効果が秘められています。カロリーや脂質を気にすると、どうしても食事の全量が少なくなるので、肉や魚の摂取量も少なくなります。結果、筋肉が落ちたり、骨密度が減ったりして(図3)、ロコモティブ・シンドロームのリスクが高まるのです。またロカボでは、これまでの定説とは逆に脂質を積極的にとることになります。脂質の積極的摂取によって動脈硬化が減り、心筋梗塞や脳卒中も抑制されることが知られるようになりました。

おいしく、楽しく食べて健康に、さらには老化防止にも効くロカボは、理想的な健康食であり、最強のアンチエイジング食といえるでしょう。血糖値が気になる人はもちろん、いつまでも若々しく元気になりたい人すべてに「ロカボライフ」をおすすめします!



北里研究所病院  
糖尿病センター長  
山田 健 悟

1970年東京都生まれ。北里研究所病院 糖尿病センター長。医学博士。食・薬・健康協会代表理事。食への喜びが損われがちな糖尿病食療法において、いかにQOLを向上させるかを追求、緩やかな糖質制限食「ロカボ」を提唱する。2013年11月、ロカボの普及と、科学的根拠に基づいて「おいしく、楽しく食べて、健康に」を現実化していくことを目指し、「一般社団法人食・薬・健康協会」を設立。主な著書に『糖質制限の真実(幻冬舎新書)』、『Dr・山田の「糖質制限食療法」(高橋書店) などがある。