



ダイエットにまつわる話

美容上の願望から糖尿病治療上の必要性まで、今「ダイエット法」についての話題がホットです。中でも食事の取り方については、サプリメントも含めて諸説が入り乱れています。根拠の不明なものが「x xダイエット」としてどれだけ出ても消えたことか。そのようなものは論外として、最近では学術研究として論点や結果の整理が進みつつあるようです。

一般には甘いものや脂っこいものを食べすぎると太ると認識されていますが、ここに来て目立つのが「低糖質ダイエット」か「低脂肪ダイエット」か、あるいは「糖質制限」か「カロリー制限」かなどです。

2018年3月に、「議論に決着」という興味深いニュースがありました。米国のスタンフォード大学などの研究チームによる研究結果は「どちらのダイエット法も体重減少については差がない」というものでした。低糖質ダイエットを行うグループと、低脂肪ダイエットを行うグループに分け、1年間指示された食事法を続けた結果だそうです。

肥満やダイエットは個人の遺伝子型パターンやインスリン量などに影響され、同じ食事を取っても個々の体重の変動幅が大きかったそうです。つまり大きく体重が減った人もいれば、あまり変わらなかった人や逆に増えた人もいたそうで、個人がどの食事スタイルで成功するかは予測できないという結果でした。ちょっとガッカリした人もいるかもしれませんが、どちらの食事スタイルでも「新鮮な野菜を食べる」「精製された加工食品をなるべく控える」「極端に空腹になるのを避ける」「食後に運動をし、血糖値が上昇するのを防ぐ」などを実践するようにとのアドバイスには納得できるのではないのでしょうか。「体重を減らすために基本となることは、食事に必要な栄養素を十分に摂り、カロリー摂取量が消費カロリーを上回らないようにコントロールすることだ」という指摘は、まさにダイエットの王道ではないかと思います。もちろん、糖尿病の治療上厳しい血糖値コントロールが必要な場合は、医師の指示に従うべきです。

戸田 2019.6.26