

團先生  
おすすめ

# 体にいい食べ方Topics ※諸説あるものもあります。



## トーストはそのまま食べるより オリーブ油を塗るのがおすすめ

「オメガ9系脂肪酸の一種である、オレイン酸が豊富なオリーブ油。トーストに塗ると、**そのまま食べるより血糖値の上昇がゆるやかである**ことが実証されています」。ほかに**米ぬか油**もオメガ9が豊富。「バター派という人もご安心を。バターは血糖値の上昇には関与しないため、トーストに塗るぶんには問題ありません」

## 勘違いする人多し！ 糖質制限とダイエット

炭水化物に含まれる糖質の摂取を控えることで、血糖値の上昇を抑える糖質制限。「糖質には主にブドウ糖、果糖、乳糖がありますが、じつは**直接、血糖値に関与するのはブドウ糖のみ**。果糖と乳糖はほぼ影響がありません。ただし、果糖の過剰摂取は肥満につながることから、インスリンの働きに悪影響を与え、間接的に血糖値を悪化させる可能性もあります。また、糖質制限をダイエット(減量)目的でおこなう人が目立ちますが、両者の目的は別物。流行っているからといって、自分の体質や目的に合うとは限りません」

## 「1日3食」ルールはもう古い!?

昔から、健康のためには朝昼晩の3食を規則的に食べることがよい、といわれてきました。「ところが、インスリンは肥満ホルモンであるという側面と、食事のたびに分泌される側面を考え合わせ、医師の中には**頻回に食べるより、1日2食でいい**という考え方も出てきています。ただし、1食をドカ食いしては意味がありません」

## リバウンドはなぜ3ヶ月、6ヶ月で起こりやすい?

食事制限で摂取カロリーを減らしていると、しばらくして体重が減りにくくなります。理由は、体内に入るエネルギーが減ったことで、基礎代謝も減っていくからです。医学的にこれをホメオスタシスといい、3ヶ月ごろや6ヶ月ごろによく

起こることから、この時期はリバウンドをしやすくなるのです。長い目で見れば、自分に合った無理のない範囲でのカロリー調整が大切。代謝を維持するために、筋肉を刺激する運動の工夫も必要です。

## 間食にも要注意。 おすすめはナッツ類

ダイエットや糖質制限をしている人の中には、朝昼晩の3食は気をつけていても、間食では気を抜いてしまう人が少なくありません。「特にスーパーやコンビニで売られている菓子類や飲みものには、ブドウ糖や果糖、脂肪分を含むものが多く、注意が必要。おすすめは、炭水化物含有量が少なく、かつ質のよい不飽和脂肪酸や食物繊維が豊富な**アーモンド、くるみ、ピスタチオ**などのナッツ類です」

## 血糖値が高い人は おにぎりよりぎり寿司

炭水化物の代名詞であるご飯。そのまま食べれば、当然、血糖値を引き上げる要因になります。「ただし、**ぎり寿司のようにご飯に酢を混ぜたり、魚と一緒に食べたりすると、血糖値の上昇を抑える**ことができます。**卵、豆腐、肉**と一緒に食べても同様の効果があります。おにぎりは材料の大部分をご飯が占めているので、血糖値を下げる食物繊維を多く含むおかずと一緒に食べるなど、ひと工夫するといいですね」

ドクターが  
教える!

病院

との上手な付き合い方

# 【体にいい食べ方】

健康のために食事制限をしても、方法が間違っていたり、体質に合わなかったりして、結果が出ない人も多いのでは？そこで、糖尿病や脂質異常症の人の食事療法に詳しい團先生に、体にいい食べ方をお聞きしました。

取材協力：ティーバック株式会社



監修 **團 茂樹先生**

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、ていねいなスクリーニングによる漢方薬の処方に定評がある。

© paylessimages / amanaimages PLUS



## 信頼できる情報の見分け方

自分に合った正確な  
情報収集が大切

Point 1  
エビデンスが  
示されているか

Point 2  
動物実験ではなく  
ヒトによる  
実験データがあるか

Point 3  
実現性があり、  
長く続けられるか

糖質制限やカロリー制限、特定の食品だけを食べるダイエットなど、健康な体を手にいれるために、さまざまな食べ方を試している人も多くいます。その一方で、間違った情報をうのみにしたり、ストイックすぎて続けられずリバウンドを繰り返してしまったりする人も。また、ライフスタイルや働き方が多様化している現代では、誰にでも当てはまる方法というものはそうありません。では、どうすれば自分に合った適切な方法を見つけられるのでしょうか？

「まず、発表者の私見だけでなく、エビデンス(根拠)があるかどうか調べましょう。よく、動物実験のデータのみを根拠とする場合がありますが、裏を返せばヒトによる実験データがないことを意味し、信頼度はあまり高くありません。書籍の場合、データの引用や出典が章末や巻末に示されているものは、信頼が持てます。ただし、商用利用が目的で書かれた著書の過去のデータは、信頼度を見極める必要があります」

さらにもう1つ、團先生が重要と考えているのが「実現性の有無」です。

「食事療法やダイエットは、一定期間、継続しなければ効果は得られません。継続するには、自分にとって無理なく実践できる方法が大切なのです。私自身、新しい治療法や食事療法を知った時、実現性すなわち継続性があるかどうかも重視しています」

次ページでは、團先生が日ごろの研究で集めた、最新の体にいい食べ方を紹介します。

※同じ食べ方でも、性別や体質、病歴、生活習慣などにより、効果には差があります。