

健康のためGI値意識した食事を

血中のブドウ糖濃度である血糖値が高い状態のまま長時間経過すると、さまざまな病気を引き起こすリスクとなる。そのため食事面から健康を考えた場合、食後、血糖値を一定の範囲に保てるかどうかが重要となってくる。従来、カロリーや糖質を制限する食事指導が行われてきたが、さらに

血管に障害

「血糖値が高いまま推移すると、血管に障害を起し、脳梗塞や心筋梗塞、腎臓病のリスクとなる」
糖尿病専門医として多くの患者を診てきた佐々木氏は高血糖が血管の状態を悪くすることを強調する。脳梗塞や心筋梗塞は動脈硬化によって引き起こされ、細い血管が網の目のように張り巡らされている腎臓の機能低下も、血管の状態が悪化することで起こる。そのメカニズムは、血中で高濃度になったブドウ糖の分子が血管の細胞に付着し変性、

その部分に炎症などの障害が起きることが大きいのだという。これは糖尿病の人に限ったことではなく、「糖尿病予備軍や肥満の人も同様に注意しなければならない」と語る。食後に血糖値が上がると、インスリンというホルモンが分泌され、血中からブドウ糖を引き抜き働きによりエネルギーとして利用される。だが、肥満の人はこのインスリンの作用が弱まっていることから、

GI値(グライセミック・インデックス)を意識することが有効だとして注目されるようになってきた。同じ糖質含有量でも血糖値の上がり方が食品によって異なることに着目した指標だが、どのようなのなのか。公益財団法人佐々木研究所・杏雲堂病院理事長で医師の佐々木敬氏に聞いた。

GI値(グライセミック・インデックス)は食後の血糖値の上がり具合を示す指標。食品ごとに摂取後の血糖上昇の速い遅いを知ることができ、数値が低いほど血糖値が緩やかに上昇し、高いほど急激に上昇する。55以下なら低GI、56〜69が中GI、70以上が高GIに分類される。1981年にカナダ・トロント大のデビッド・シェンキンス博士が発表した論文でGIの概念が誕生したとされる。

理由として、糖質制限はリバウンドしやすいことのほか、「極端な糖質制限をした場合、ケトン体という物質が体内で多く作られ、不整脈やケトアシドーシスという危険な状態を引き起こすこともある」と説明する。

筋肉維持にも重要

低GIといっても、単に食べ物が

積極的に低GI食品をとって

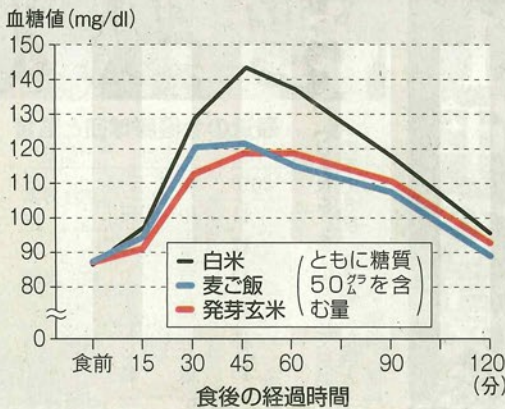
公益財団法人佐々木研究所・杏雲堂病院
佐々木敬理事長



(桐山弘大撮影)

ささき・たかし 東京慈恵会医科大学卒業後、米ワシントン大医学遺伝学部門シニアフェロー、東京慈恵会医科大学教授を経て、今年4月から現職。医学博士、日本糖尿病学会・日本内分泌学会専門医、日本Glycemic Index (GI) 研究会代表幹事。東京慈恵会医科大客員教授。

同じ「ご飯」でもこんなに違う血糖値の推移



白米のGIを100とした場合の麦ご飯、発芽玄米の値はともに65で、血糖値の推移が緩やかだ(林進氏ら、日本GI研究会、2003年) ※用語など分かりやすく一部改変

このほか、最近の研究で、高齢者らの筋肉維持には一定以上のインスリンの分泌が不可欠であることが分かり、糖質制限を行うとインスリン分泌も減ってしまうことから、寝たきりにつながるサルコペニア(筋肉減少症)のリスクになるという。これに対し、GIを考慮に入れた食事では不適切なインスリン分泌抑制を回避できるため、サルコペニア対策にもなる。

佐々木氏は低GIの食品の普及・啓発に取り組んでいるが、最近では食品メーカーだけでなく、菓子メーカーも低GI表記を入れた高カロリーチョコレートを販売するなど、少しずつ理解が広がっている。高カロリーチョコレートの場合、摂取後の血糖推移も安定しているという。

今後については、「一部の食品で糖質量が表示されているように、GI値が表示されることで、低GIの考え方、それを利用した食事方法が国民に広まっていけば」と話している。