

医療法人社団慈弘会

http://www.jikoukai.org/



森クリニック  
〒089-2104 大樹町字大樹6-22  
TEL 01558-6-5811  
内科・循環器・心臓サウンズもりクリニック  
〒080-0028 帯広市西18条南3丁目1-21  
TEL 0155-58-5077

# The Heart Times

## 健康と糖質制限

### 話題沸騰！『糖質制限』

とはなんですか？

最近、テレビ・雑誌・新聞で『糖質制限食』の特集  
が取り上げられています。糖尿病・メタボリック  
症候群を予防する食事療法として脚光を浴びて  
いるからです。『糖質制限食』を理解するには糖  
尿病の成り立ちをおさらいしましょう。糖尿病と  
は血液中の糖を下げるホルモン「インスリン」の働  
きが鈍くなる、あるいはインスリンの分泌量が減  
るために血液中のブドウ糖が高い状態が続く病  
気です。であれば、食事の中の炭水化物を減らせば  
血糖値が増えないという単純な理由に基づきま  
す。脂肪分、蛋白質だけでは血糖値の上昇は極め  
てわずかです。

### 糖質を制限すると

### どんな事が起こるのか？

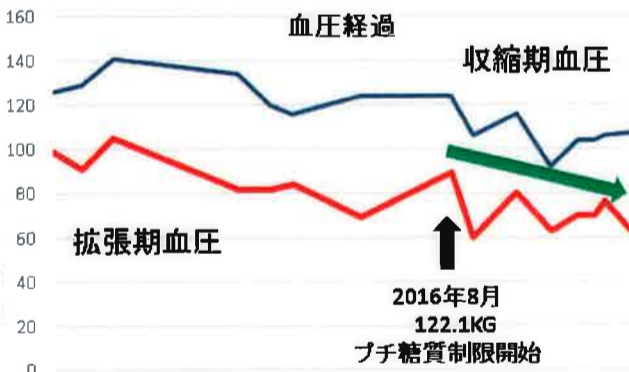
内臓組織(脂肪肝、心臓周囲脂肪)の中に蓄えられ  
ている脂肪分が分解されて糖を新生し体の中で  
使われる。その結果インスリンの使用量が減って  
余分な脂肪分が減ると言う事になっています。

### 明日からでもすぐにできるプチ糖

### 質制限の心得

朝食：納豆、卵料理(ゆで卵は作り置きできます)、  
チーズ、豆腐、豆乳※カレーライスなど前日の夕飯  
の残りは食べない！  
昼食：パン+パスタなど麺+白米の組み合わせ  
は禁物！  
夕食：ベジタブルファースト(葉物野菜を先に食  
べる)イモ・じゃがいも・コーン類は控える

《糖質制限を実際に行われたかたの体重・血圧などの変化図です。》



高血圧・慢性脂肪性肝炎・高度の肥満・睡眠時無呼吸症候群で通院中でした。従来のカロリー制限による栄養指導を行ってききましたが体重・肝機能の数値は改善しませんでした。本年8月より、朝食中心に炭水化物を除去したメニュー(プチ糖質制限)を実践していただきました。わずか3ヶ月で体重・肝機能・血圧が急速に改善し降圧薬は4種類を3種類に減量。この短期間の減量は、カロリー制限と運動だけでは達成することは困難です。

**インフルエンザワクチン 品切れに対する対応**

★インフルエンザワクチンが全国的な品薄のため完全予約制とさせていただきます。お手数ですが前日までにご予約いただきますようお願い致します。  
★また、インフルエンザワクチンが品切れの場合は、ワクチンが届き次第ご連絡・接種にとさせていただきます。ご了承下さい。

詳しくは受付まで

◆「腹八分目」で長寿遺伝子をON！  
長寿遺伝子の研究によれば、スイッチがONになるのはその個体が飢餓状態になった時です。たとえばマウスによる実験では、必要最低限のカロリーを与えた個体と、特に制限しなかった個体では、長寿遺伝子の活性具合がまるで違っていたといえます。なので、ぜひ私たちも腹八分目を合言葉に過度な食事、過度なダイエットに気を付けましょう。

The Heart Times 編集部