

アジアの食事でスリムに



この頃、ちよっと猫背で、ちよっとお腹がぼつりした若者が増えたようだ。猫背はスマホのいじり過ぎで、お腹は偏食と運動不足のせいではなからうか。

食事が、ちよっとヘンだ。麺なしのラーメンに、小麦粉なしのお好み焼き。ご飯なしのカツ丼というのもありらしい。主食抜きはダイエットのつもりだろうが、それでは逆に太りやすい。いや、糖尿病が心配になる。

日本で糖尿病患者が増えている。が、今や、食べ過ぎによる方ローリー・オーバーが原因ではない。食品の中の脂肪の割合が増え、炭水化物の割合が減ったからだ。

ぼつりおなか

もともと、アジア人は、インスリンの分泌量が少ない。欧米人の半分以下という。インスリンが少なくても、炭水化物を多くとればブドウ糖を細胞に十分に取り込むことができた。しかし、主食抜きなどで炭水化物の量が減ると、少ないインスリンでは必要なだけブドウ糖を取り込めない。と、インスリンを分泌するすい臓は疲れてくる。また、ことに男性は、内臓脂肪が増えやすい体質である。内臓脂肪は、インスリンの効き目を悪くする悪玉物質を分泌する。日本人は糖尿病になりやすい。そのうえ、若いひとは運動をしない。「1週間に30分以上の運動

主食抜きは糖尿病が心配

を週2回以上、1年以上継続するひと」は、20〜30歳代の男性で約20%、女性では約10%しかない。ちなみに、ワッシーのような老人で「運動習慣のあるひと」は、若いひとの倍以上いる。

運動すれば、確実に内臓脂肪は減ってくれるというのに。でも、辛いことは嫌いか。なら、やはり食事だ。アジアの伝統食は、食物繊維や炭水化物が多く、脂肪は少ない。糖尿病になりにくいだけではなく、スリムな体形も与えてくれるかも。得意のスマホで勉強してみる価値はある。

(石黒修三) いしぐろクリニック
・脳神経外科専門医、金沢市在住