

# 特別 コラム

## 『健康づくりの“今”』

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう。

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。

高齢者の身体機能維持改善のための運動介入や生活習慣病予防のための減量介入について研究されている田中先生に健康づくりの『今』についてコラムを執筆いただいています。



### 【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院  
人間総合科学研究科 教授  
田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

健康志向の現在では各種メディアからは様々な情報が溢れ、日々新たなダイエット方法が発信されています。今回は「今、流行りの炭水化物ダイエットについて考える」をテーマにお話を伺いました。

### ポデイトークで適量適度を

ダイエットとは本来、食事、餌、食行動のことを指しますが、一般的には減量、体重を減らすことの意味で使うことが多いようです。様々なダイエット方法のうち主食のご飯を食べない方法を「炭水化物ダイエット」と呼ぶ事がありますが、炭水化物抜きダイエットや低炭水化物ダイエットと呼ばれるのが適切で、ベターな表現は、主食抜きダイエットまたは炭水化物制限ダイエットでしょう。さらに、栄養表示基準によると炭水化物とはエネルギー源として利用

される糖質とヒトの消化酵素では代謝できない食物繊維の2つを合わせたものであり、炭水化物制限ではなく「糖質」制限ダイエットと表現するのがベストではないでしょうか。昨今では、メディア関係者や専門職までが学術用語の使用方を誤用しているケース(基礎代謝、筋肉量、内臓脂肪、骨密度など)が見られますが、定義に準拠してもらいたいところです。

主食となるご飯、パン、めん類、シリアルなどには、糖質のひとつであるデンプンが多く含まれています。糖質を多く含む食品は主食以外にも芋類・果物・菓子・嗜好

飲料にもデンプンやショ糖などに多く含まれ、さらに牛乳などタンパク質源とされる食品や調味料に含まれる糖質も少なくないでしょう。

男性アスリートの中には、極力、ご飯やパンなどの炭水化物を摂らずに肉、魚、大豆、乳製品、市販のプロテインなどを摂取し、脂肪を減らしながら筋肉を増やそうと日々取り組む方が散見できます。これは理に叶っているように見えますが、十分なエネルギーが確保されなければ摂取されたタンパク質がエネルギー源に回されるため、体内のタンパクを分解しやすくなります。タンパク質の分解は、エネルギー源となる栄養素が炭水化物・脂質・タンパク質のみのため、実際に炭水化物

とタンパク質を3…1の割合で摂取すると最も効率よく筋肉の合成が進むという研究報告や糖質の摂取が少なすぎると倦怠感が増して体調不良になるケースもあるという研究報告の存在にも留意しましょう。また、脂質の量を増やしてエネルギー量を確保する場合、飽和不飽和n3 n6など脂肪酸の質に留意しなければ動脈硬化のリスクを上げることにつながります。何でも適量・適度に留めることが肝要で、ストイックに頑張れば落とし穴にはまってしまうかねません。どこまでがストイック(やりすぎ)で、どこまでがベスト(適度)かの見分けは困難であり、各自がポデイトーク(体との対話)を心がけていくことが肝要でしょう。