

まもなく敬老の日

コムギとしては、キナリます！ 長寿にどうなの？ 糖質制限。

いま巷では、炭水化物をできるだけ摂らないようにする

「糖質制限ダイエット」が話題になっていますよね。

たびたび是非々の議論が交わされているこの話題ですが、ほんとのところはどんなんでしょう？

小麦は炭水化物をメインの栄養素とする食物。

そして、小麦を通じたコミュニケーションで日本を元気にする活動を行っている

「コムギケーション倶楽部」としては、大変キナリな話題です。

「糖質制限食って、ほんとのところなんですか？」

名古屋学芸大学大学院で栄養科学を専門に研究している下方浩史教授に聞いてみました。

『確かに糖質制限食では、日本人のエネルギー摂取の55%を占める炭水化物を制限することで摂取するエネルギー自体が減少し、体重も減ります。しかし、エネルギー摂取量が減れば、炭水化物をたくさん食べる・食べないにかかわらず体重は減ること、さらに長期的な体重への影響と糖質は相関がないことが研究¹⁾で判明しているんですよ。

また、炭水化物を制限しながら必要なエネルギーを確保することになる

と、高脂肪・高タンパク食となり、動脈硬化が進行して寿命が短くなる可能性が高いとも考えられます。低炭水化物の食スタイルが死亡率の増加と関連する研究結果²⁾も発表されています。高炭水化物・低脂肪のニッポンの食卓は、世界でも注目されているんですよ。』

【参考文献】¹⁾Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates. Sacks FM et al. N Engl J Med. 2009 Feb 26;360(9):859-73.

²⁾Low-carbohydrate diets and all-cause and cause-specific mortality: Two cohort Studies. Teresa T. Fung, Frank B. Hu et al. Ann Intern Med. 2010 Sep 7; 153(6): 289-298.

これまでに長寿大国ニッポンの食卓を調査してきた、本「コムギが長寿を調査する！プロジェクト」。このたび日本人の傾向の縮図といわれる首都圏において、「コムギ食を食べているシニア412人」を対象に、食実態の調査を行いました。

本紙の掲載を皮切りに、近日中にさまざまな調査結果を発表していきます。



(原稿監修:名古屋学芸大学大学院 栄養科学研究科・医学博士 下方浩史教授)

判明！70代シニアの8割は「糖質制限は自分に必要ない」とっており、日常的にコムギ食を食べている。

「コムギが長寿を調査する！プロジェクト」が行った“コムギ食を食べているシニア412人”を対象に行ったアンケート調査では、70代シニアの88%が「バランスよく食べたい」「血糖値に問題がない」などを理由に、「糖質制限は自分には必要ない」という回答が出ました。

◎「バランスよく食べたい」「血糖値に問題がない」等から糖質制限は必要ない 88%

○血糖値の問題等から糖質制限を実施中 8%

○糖質制限は必要だと思うので今後実施したい 4%

また、健康優等生*は全体平均よりも『うどんやビザが好き』という回答が出ました。

*健康自認度を10段階に設定したアンケート結果による集計

※首都圏60代～70代の男女412名インターネット調査 ※調査結果詳細はコムギケーション倶楽部のHPをご覧ください。



「コムギケーション倶楽部」は、コムギ食を通じたコミュニケーションで日本を元気にするさまざまな活動を、日本全国各地で行っています。



コムギケーション倶楽部



〒104-0041 東京都中央区新富2-4-12 青木ビル2F 【お問い合わせ】03-6280-4044

www.comugication.com