

## 糖質制限食の効果と方法について

長田区 神戸協同病院 山崎 絵里 (栄養士)  
 【共同研究者】 和木沙織 上田耕蔵 津田清 安川忠通

当院では2014年9月より通院中の糖尿病患者さんに糖質制限を勧めてきた。1期から3期までは栄養指導は医師によりおこなったが、2015年11月頃より栄養士による指導を開始した。以降、糖尿病の食事指導は糖質制限と通常の指導（カロリー制限）の2種類となった。今回、16年10月までの期間における両指導法の効果について報告する。また糖質制限の指導内容を実際ケースで紹介したい。

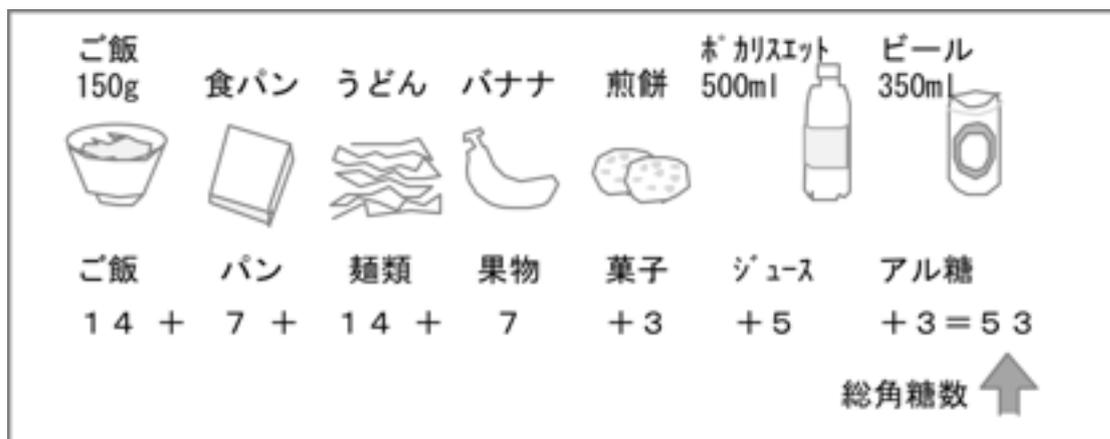
### (1) 第3期以降の糖質制限の方法

①1日当たり摂取糖質制限量（山田悟提唱のゆるい糖質制限 に準拠、糖質系食品の糖質量60g/日→角砂糖換算15個/日）を示した改定パンフレットで説明。②主に糖質7品目について糖質摂取量を角砂糖換算（糖質4g=角砂糖1個）で聴取する。これを「角糖数」、7品目の合計を「総角糖数」と名付ける。

### (2) カロリー制限群と糖質制限群の比較

対象：HbA1c=7.0～8.6まで。糖質制限群は19人、カロリー制限群は16人。

結果：指導の2～3ヶ月後のHbA1cを比較したが、前後差は糖質制限群0.60に対しカロリー制限群0.43であった。北里研究所病院糖尿病センター山田 悟は日本で初めて糖質制限食とカロリー制限食との盲検試験を行なったが、HbA1c前後差は糖質制限群0.6に対し、カロリー制限群0.2であった。これと比較すると、我々の研究ではカロリー制限群での健闘が目立った。



<sup>1</sup>山田悟：糖質制限食のススメ／その医学的根拠と指針、東洋経済新報社、2012.5.3