



夏まっ盛りですね。薄着になり体型も気になってくる時季かもしれませんが、短期間で痩せようと無理なダイエットはしていませんか？近年糖質制限が話題になっていますが、やはり過度な制限は考えものです。



糖質制限については活発な議論がなされていますが、その危険性について論文報告も多数あがっています。

中でも、2012年に英医学誌 BMJ に掲載された「低糖質高蛋白食が心血管リスクを増加させる」というスウェーデン女性のコホート研究⁽¹⁾が話題になった他、低糖質食開始6か月は体重が有意に減ったものの、1年後にはLDLコレステロールが増加したという研究⁽²⁾も米国内科学会の医学雑誌に掲載されました。

主食を抜いておかずだけ食べるダイエットでは、どうしてもおかずの量が多くなりがちです。おかずは料理方法や味付けで塩分や油脂が多くなっている場合もあるので、おかずの食べ過ぎは高血圧や肥満などの生活習慣病を発生する危険もあります。

糖質制限については様々な見解がありますが、炭水化物に限らず、特定の栄養素を極端に減らす・増やす食事の安全性は十分に確認されていません。過食気味の方は適正な栄養配分で食事の全体量を抑えた方が安全で無理なく継続できる食事療法になるでしょう。



さあ、皆さんも普段の食事を思い浮かべ、主食、主菜、副菜の揃ったバランスのよい食事が実践できているか振り返ってみましょう。

(1)BMJ 2012;344 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.e4026> (Published 26 June 2012) Cite this as: BMJ 2012;344:e4026

(2)Stem L, Iqbal N, Seshadri P, Chicano KL, et al: The effects of low-carbohydrate versus

conventional weight loss diets in severely obese adults: One-year follow-up of a randomized trial. 7 Annals Intern M

～近日中の患者教室のご案内～

教室名	内容	日時
肝臓病教室(総論)	肝臓病の食事療法・運動療法	9月11日(月)15:00～
糖尿病教室	糖尿病とは、糖尿病の食事療法、薬物療法	9月22日(金)14:30～
生活習慣病教室(動脈硬化)	脳卒中の予防と治療	9月28日(木)15:00～
肝臓病教室(各論)	自己免疫性肝炎とは・自己免疫性肝炎の治療	10月2日(月)15:00～
肝臓病教室(総論)	肝臓病の治療とは、薬物療法、日常生活における注意	10月16日(月)15:00～
糖尿病教室	糖尿病の合併症と運動療法、フットケアと日常生活	10月20日(金)14:30～
肝臓病教室(各論)	C型肝炎とは 薬物療法・食事療法	10月23日(月)15:00～
肝臓病教室(総論)	脂肪肝とは 食事療法・運動療法	11月13日(月)15:00～
糖尿病教室	糖尿病とは、糖尿病の食事療法、薬物療法	11月20日(月)14:30～
肝臓病教室(各論)	B型肝炎とは 検査 日常生活について	11月27日(月)15:00～
肝臓病教室(総論)	肝臓病の働きと病気・症状・検査	12月11日(月)15:00～
糖尿病教室	糖尿病の合併症と運動療法、フットケアと日常生活	12月18日(月)14:30～
生活習慣病教室(動脈硬化)	生活習慣病に関連する検査の見方 食事療法	12月21日(木)15:00～
肝臓病教室(各論)	肝硬変①(肝硬変とは 食事療法・運動療法)	12月25日(月)15:00～

時間: 糖尿病教室 14:30～16:00

肝臓病教室・生活習慣病教室 15:00～16:30

場所: 生活習慣病センター・1階学習ひろば

参加費: 無料(申し込み不要 当日直接会場にお越しください)

1階エレベーター前です



日程・内容を変更する場合があります