

特集

栄養と健康

糖質制限食を中心に

栄養・食生活は私たちの生命の源です。言うまでもなく、社会生活機能の維持および向上、ならびに生活の質の向上の観点からも重要であり、「健康日本 21(第二次)」においても生活習慣病予防の基本要素とされています。

薬食同源、医食同源といわれるように、私たちは食べ物が持っている健康を守る力に期待し、注目してきました。一方で、栄養・食生活への期待と関心が高まりすぎたせいか、テレビ・雑誌などのマスメディアやインターネットには、科学的根拠が疑わしい情報があふれています。10年ほど前から注目を集めてきた「糖質制限」はブームを超えて定着した感がありますが、減量や老化防止などの効果はどのように評価すべきでしょうか。

糖質制限食については、日本糖尿病学会においても糖尿病の食事療法として長い間、議論されてきました。「糖尿病診療ガイドライン 2019」が2019年9月末に公表されましたが、「3. 食事療法」の章のQ3-5「炭水化物の摂取量は糖尿病の管理にどう影響するか？」のステートメントには、「炭水化物摂取量と糖尿病の発症リスク、糖尿病の管理状態との関連性は確認されていない」と記載されています。糖質摂取が血糖上昇につながることは明らかでも、実臨床への適用に関しては、さらなるエビデンスの蓄積が必要とされている状況です。

本特集は、基礎的な栄養学、栄養疫学ならびに公衆栄養の研究によって導き出されたエビデンスを確認し評価しながら、栄養・食生活と健康に関する最近の話題について、公衆衛生関係者向けの解説と提言をいただくことを目的として企画しました。

石原美千代(目黒区保健所長/同 健康推進部長)