



“からだ”をつかう。

<連載>

午後になると疲れる？ それ「糖質疲労」が原因かも

撮影／菅原景子 取材・文／和栗恵 イラストレーター／蔵元あかり



ランチを食べると急に眠くなる。午後になると体がだるくなる。そこまで体を酷使しているわけじゃないのに、なんだか疲れやすい——そんな悩みを抱えている人はいませんか？ それ、もしかしたら「糖質疲労」かもしれません。飽食の時代の間に潜む糖質疲労について、医師の山田悟さんにお伺いしました。

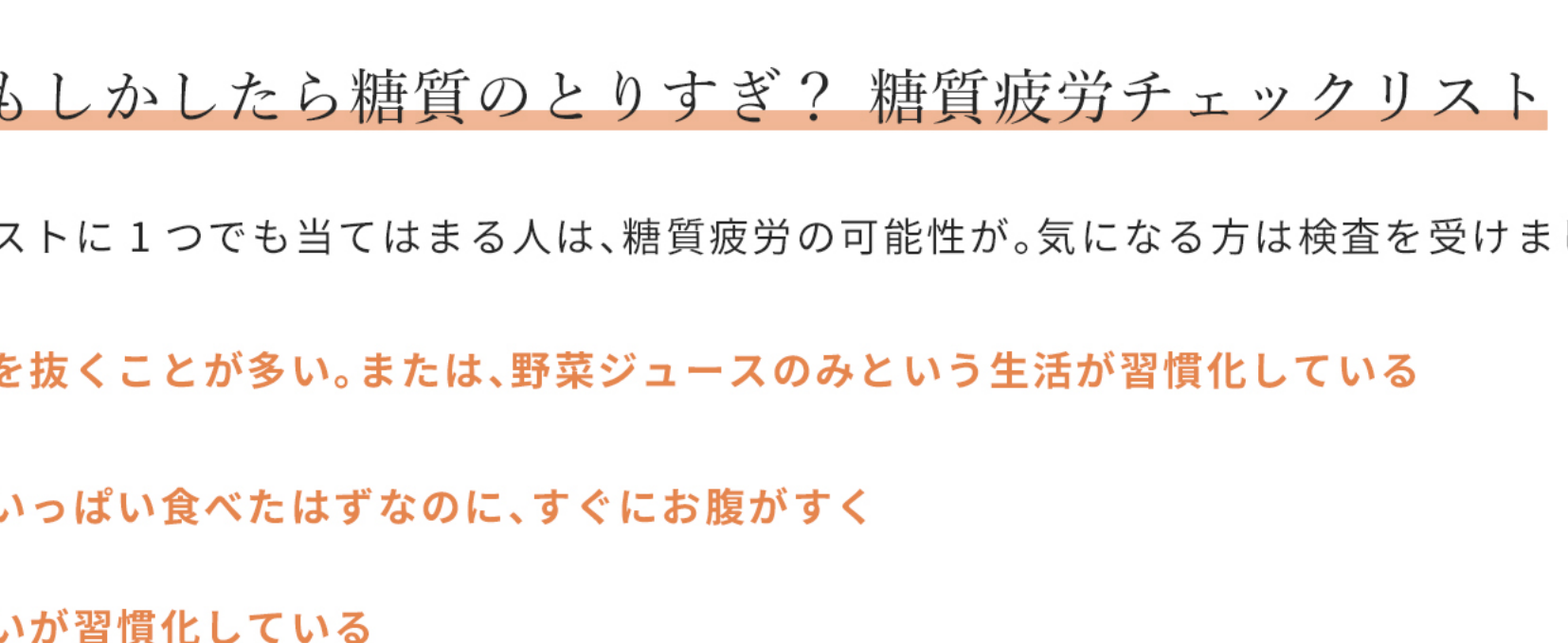
「糖質疲労」は、血糖値が もたらす“病”の前兆

毎日忙しく暮らしている現代人。「慢性的に疲労を抱えている」と感じている人は数多いことでしょう。しかし、働いているのだから、疲れるのは当たり前…そう思い、スルーしてしまうこともあるのではないのでしょうか。こうした疲労の中には、思わぬ怖い病を呼ぶことになってしまうものもあると、山田先生は警鐘を鳴らします。

「食後に眠くなる、だるくなる、または、食事を十分にとったはずなのにすぐに小腹が減る、集中力が途切れる、イライラする、といった不快な症状を自覚したり、周囲から指摘されたりするようであれば、それは『糖質疲労』の可能性が大きいと思っていいでしょう。

糖質疲労とは私がアスリートやビジネスパーソンの方たちとお話している中で気づいた概念です。これは、食後に血糖値が跳ね上がる『食後高血糖（食後に血糖値が 140 mg / dℓ以上になる）』と、食後に血糖値が乱高下する『血糖値スパイク』により引き起こされます。

食後に血糖値が急激に高まったあと、遅れてインスリンというホルモンが分泌されます。インスリンが働くとき急激に血糖値が下がりますが、この「急激な血糖値の上がり下がり」が体の不調を引き起こし、疲労を感じさせたり、不快な症状を引き起こしたりしていると考えられるのです」



健康な人なら、食事の1時間後くらいに血糖値がピークになるものの、140 mg / dℓ以内におさまり、2～3時間後には下がり元に戻ります。ところが、食後に血糖値が 140 mg / dℓ以上に急激に上がると、そのあと急降下し、血糖値スパイクを起こします。

もしかしたら糖質のとりすぎ？ 糖質疲労チェックリスト

下記のリストに1つでも当てはまる人は、糖質疲労の可能性が。気になる方は検査を受けましょう。

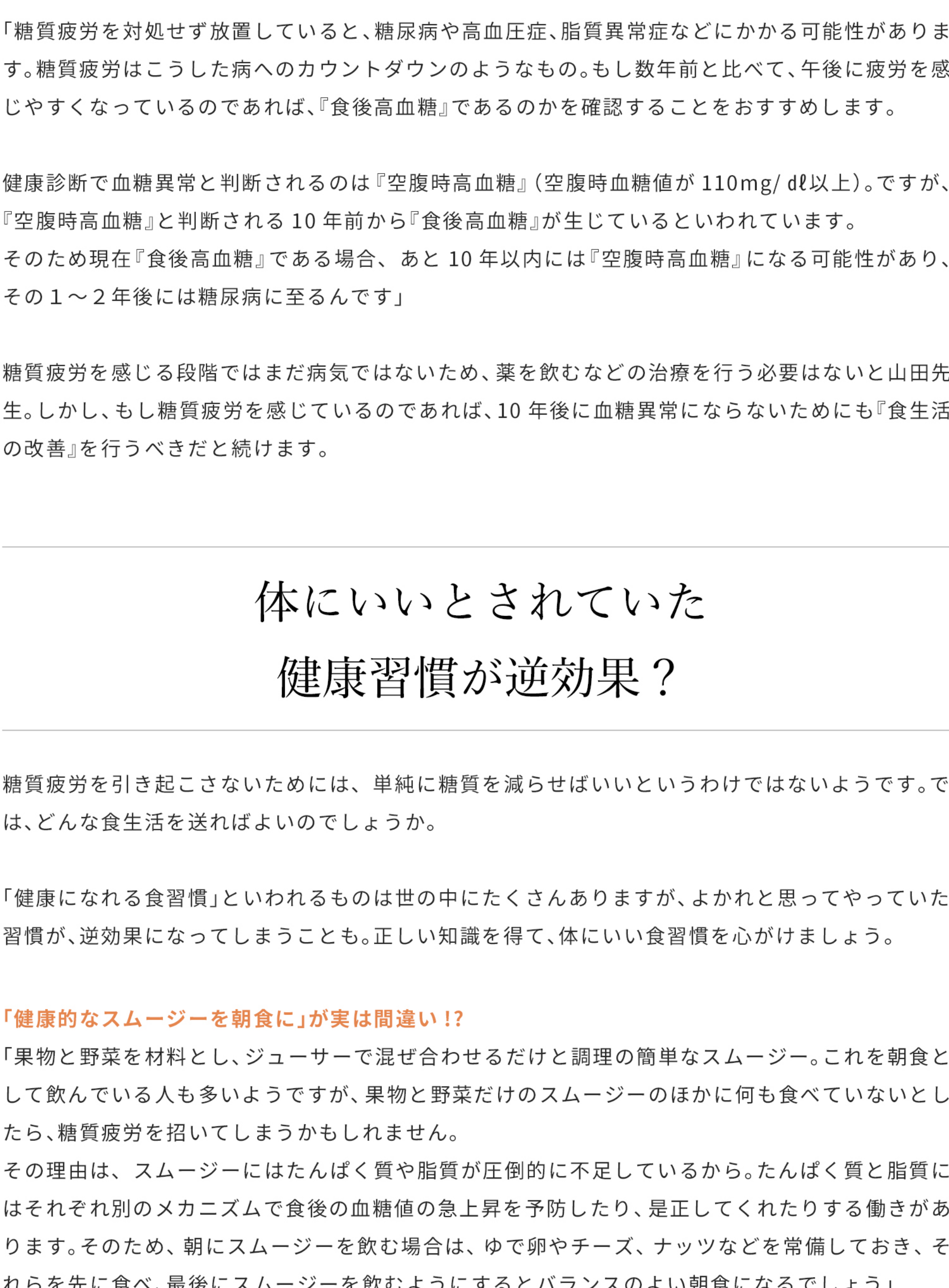
☒ 朝食を抜くことが多い。または、野菜ジュースのみという生活が習慣化している

☒ お腹いっぱい食べたはずなのに、すぐにお腹がすく

☒ 早食いが習慣化している

☒ カロリー制限や脂質を制限するダイエットをしている、または繰り返している

☒ 昼食を食べたあと、眠気がおそってくる



「糖質疲労」という概念の産みの親で、日本における糖質制限のトップドクターとして活躍し、ゆるやかな糖質制限を提唱。完璧な治療効果を求めて患者に無理を強いる「医学としての正解」ではなく、患者の幸せを考える「医療としての正解」を求めるなど、医学界に新しい風をもたらしていることも知られています。

健康に暮らすために食事をとっているはずなのに、実は食事をとることで体を疲弊させている可能性がある——なんともやるせない話ですが、放っておくとうなってしまうのでしょうか。

「糖質疲労を対処せず放置していると、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などにかかる可能性があります。糖質疲労はこうした病へのカウントダウンのようなもの。もし数年前と比べて、午後に疲労を感じやすくなっているのであれば、『食後高血糖』であるのかを確認することをおすすめします。

健康診断で血糖異常と判断されるのは「空腹時高血糖」（空腹時血糖値が 110mg / dℓ以上）。ですが、『空腹時高血糖』と判断される 10 年前から『食後高血糖』が生じているといわれています。そのため現在『食後高血糖』である場合、あと 10 年以内には『空腹時高血糖』になる可能性があり、その1～2年後には糖尿病に至るんです」

糖質疲労を感じる段階ではまだ病気ではないため、薬を飲むなどの治療を行う必要はないと山田先生。しかし、もし糖質疲労を感じているのであれば、10 年後に血糖異常にならないためにも『食生活の改善』を行うべきだと続けます。

体にいいとされていた 健康習慣が逆効果？

糖質疲労を引き起こさないためには、単純に糖質を減らせばいいというわけではないようです。では、どんな食生活を送ればよいのでしょうか。

「健康になれる食習慣」といわれるものは世の中にたくさんありますが、よかれと思ってやっていた習慣が、逆効果になってしまうことも。正しい知識を得て、体にいい食習慣を心がけましょう。

『健康的なスムージーを朝食に』が実は間違え！？

「果物と野菜を材料とし、ジュースで混ぜ合わせるだけと調理の簡単なスムージー。これを朝食として飲んでいてる人も多いようですが、果物と野菜だけのスムージーのほかに何も食べていないとしたら、糖質疲労を招いてしまうかもしれません。

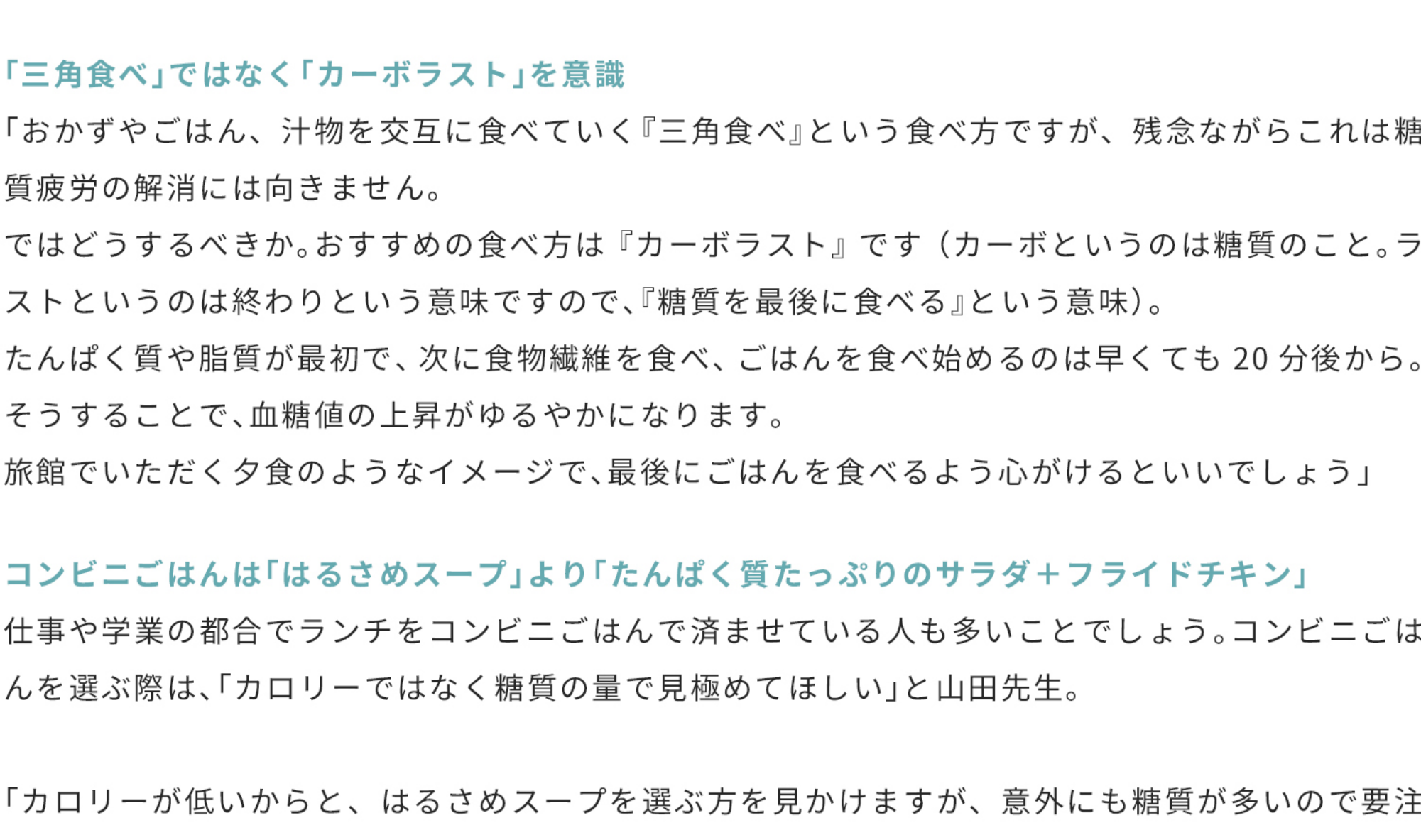
その理由は、スムージーにはたんばく質や脂質が圧倒的に不足しているから。たんばく質と脂質にはそれぞれ別のメカニズムで食後の血糖値の急上昇を予防したり、是正してくれたりする働きがあります。そのため、朝にスムージーを飲む場合は、ゆで卵やチーズ、ナッツなどを常備しておき、それらを先に食べ、最後にスムージーを飲むようにするとバランスのよい朝食になるでしょう」

『朝なら何を食べてもいい』というわけではない

『「朝食を食べて血糖値を上げ、体を目覚めさせる」という考え方もあるようですが、これは『食後高血糖』のリスクを高めるので要注意です。 朝食には何でも食べていいわけではなく、食べるべきなのが『糖質控えめで、たんばく質と脂質に富んだメニュー』です。

我が家を例にあげると、1人前に卵3個を使用したチーズたっぷりオムレツ、オリーブオイルをたっぷりとかけたツナサラダ、バターをたっぷりと塗ったブランパン、無糖・高脂肪タイプのヨーグルト、ナッツ、生クリームを入れたコーヒーと、食事の制限をしている方には驚きのメニューかもしれません。

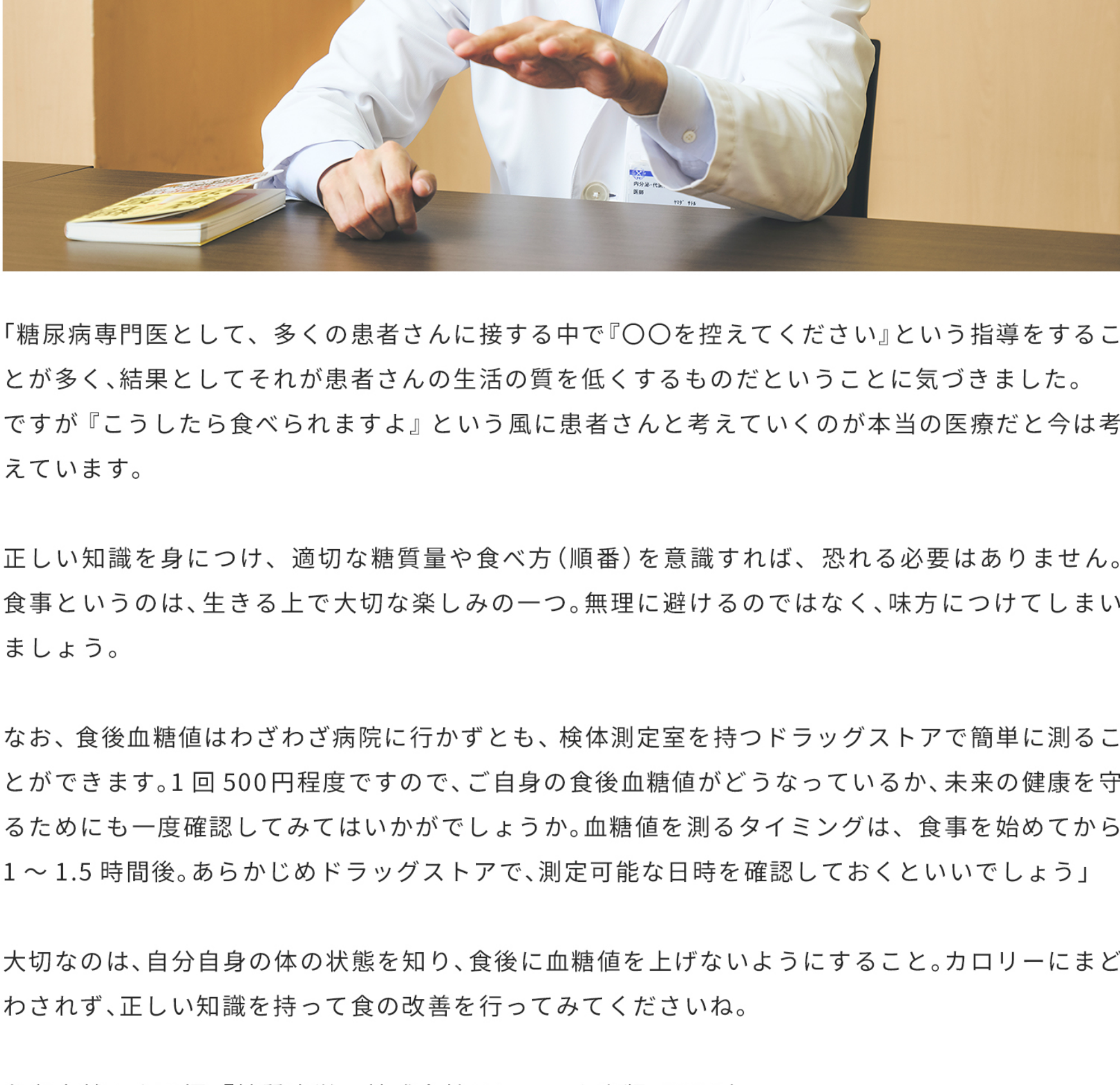
しかし、こうした食事は満足度を上げるだけでなく、たんばく質や脂質をしっかりと摂取し、食後の眠気から解放されパフォーマンスの向上に役立つもの。ぜひ意識してみてください」



ランチは「サラダチキンだけ」は要注意

「ダイエット中の方に人気があるサラダチキンは、高たんばく・低脂質な食材で手軽なランチにぴったり。糖質が低いので『体にいい』と考えられがちですが、それだけだと脂質不足。脂質が足りないと『食後高血糖』（糖質疲労）を予防する力がたんばく質のみになってしまいますので、乳製品（特にチーズはたんばく質が豊富に含まれており、おすすめ）やナッツ、卵などをプラスし、調理する際はオリーブオイルやバターをふんだんに使って脂質を十分にとりましょう。サラダとともに食べる場合は、マヨネーズやオリーブオイルをかけるといいでしょう」

食べ方や選び方、量の調節で 今日から糖質疲労対策



糖質疲労を防ぎ改善し、将来、怖い病気にならないための食事量・食事方法を山田先生にくわしく教えていただきました。

1 食あたりの糖質はおにぎり 1 個分まで

糖質を制限するといっても食事が楽しくなくなったら、QOL(生活の質)が高いとはいえません。とはいっても糖質のとり過ぎは禁物なので、米国糖尿病学会の定義(2006年)に合わせ、糖質の摂取量は1日あたり 130 g を上限にすることをおすすめしています。1日3食として3で割ると、1食あたり約 40 g。おにぎり 1 個(ごはん 100g 分)、または食パン 4 枚切り 1 枚の糖質量が 40 g 程度なので、これらが目安になります。

替わりに、おかずはたっぷり。たんばく質、脂質、そして食物繊維をしっかりとり、食事を楽しくむようしてください。なお、根菜など糖質が含まれる野菜と一緒に食べようであれば、その分、ごはんやパンの量を減らし、主食からの糖質量を 20 g 程度にすればよいです。

また、朝食を抜くからといって、昼食の糖質を 80 g まで食べてしまうと『食後高血糖』を招く可能性が高いです。1日2食であっても1食の上限を 40 g としておいたほうがよいです」

『脂質とたんばく質をしっかりとる』、「満腹になる」を意識

「太ると勘違いして敬遠されがちだった脂質ですが、たんばく質と合わせてしっかり食べることが、血糖値の急激な上昇を防ぎ、満腹の防止にもつながります。

脂質やたんばく質をとると満腹感を感じさせるホルモンの数値が高くなり、空腹感を感じさせるホルモンの数値が抑制されます。

脂質とたんばく質は、糖質以上に満腹中枢を刺激するため、満足感を感じやすく、わざわざカロリー計算をするよりも、満腹感によりカロリー摂取を制限できます。ダイエットのために脂質を控えてしまうと、逆にカロリー消費が 1 日 300kcal も低下してしまつたとの報告もあるんです。意識的に無理なカロリー制限をして挫折するより、満腹感を味方につけて続けていくことを意識しましょう」

『三角食べ』ではなく「カーボラスト」を意識

「おかずやごはん、汁物を交互に食べていく『三角食べ』という食べ方ですが、残念ながらこれは糖質疲労の解消には向きません。

ではどうするべきか。おすすめ食べ方は『カーボラスト』です（カーボというのは糖質のこと。ラストというのは終わりという意味ですので、『糖質を最後に食べる』という意味）。

たんばく質や脂質が最初、次に食物繊維を食べ、ごはんを食べ始めるのは早くても 20 分後から。そうすることで、血糖値の上昇がゆるやかになります。

旅館でいただく夕食のようなイメージで、最後にごはんを食べるよう心がけるといいでしょう」

コンビニごはんは「はるさめスープ」より「たんばく質たっぷりのサラダ+フライドチキン」

仕事や学業の都合でランチをコンビニごはんで済ませている人も多いことでしょう。コンビニごはんを選ぶ際は、「カロリーではなく糖質の量で見極めてほしい」と山田先生。

「カロリーが低いかと、はるさめスープを選ぶ方を見かけますが、意外にも糖質が多いので要注意。カロリーは、少々多めに摂取したとしても、その分、体がきちんと消費しようとして勝手に燃やします。気にするべきは糖質なのです。コンビニで選ぶのであれば、マヨネーズやハム、卵の入った具沢山のサンドイッチや、ブランパンを。豚肉や鶏肉などたんばく質が入ったサラダにフライドチキンを加えるのもおすすめです」

食事を正しく、楽しく見直して 健康な未来を手に入れて

「糖尿病専門医として、多くの患者さんに接する中で『〇〇を控えてください』という指導をすることが多く、結果としてそれが患者さんの生活の質を低くするものだということに気づきました。ですが『こうしたら食べられますよ』という風に患者さんと考えていくのが本当の医療だと今は考えています。

正しい知識を身につけ、適切な糖質量や食べ方(順番)を意識すれば、恐れる必要はありません。食事というのは、生きる上で大切な楽しみの一つ。無理に避けるのではなく、味方につけてしまいましょう。

なお、食後血糖値はわざわざ病院に行かずとも、検体測定室を持つドラッグストアで簡単に測ることができます。1回 500円程度ですので、ご自身の食後血糖値がどうなっているか、未来の健康を守るためにも一度確認してみたいかがでしょうか。血糖値を測るタイミングは、食事を始めてから 1～1.5 時間後。あらかじめドラッグストアで、測定可能な日時を確認しておくといいでしょう」

大切なのは、自分自身の体の状態を知り、食後に血糖値を上げないようにすること。カロリーにまどわされず、正しい知識を持って食の改善を行ってみてくださいね。

参考文献：山田悟、『糖質疲労』、株式会社サンマーク出版、2024年

INFORMATION

山田悟

医学博士・北里大学北里研究所病院糖尿病センター長。慶応大学医学部卒業後、糖尿病専門医として多くの患者と向き合う。カロリー制限中心の食事療法では、食べる喜びが損なわれている事実直面。患者目線で、生活の質を高め、無理なく続けられる糖質制限食の指導を行うことに注力中。「ロカボ」という言葉の産みでもある。

URL／https://www.kitasato-u.ac.jp/hokken-hp/special/specialists/doctor_yamada.html