

## 低糖質食導入による血糖値変動への 影響と減量効果の検討

はた 秦 こう 幸 きち 吉<sup>1,2)</sup> ふく 福 しま 島 かな 加 なみ 菜 美<sup>2)</sup>  
ふじ 藤 た 田 さ や 小 か 矢 香<sup>1)</sup>

キーワード：低糖質食，血糖値変動，FreeStyle libre，減量効果

### 要 旨

【目的】食品100 g中の糖質量が10 g以下の食品を基本とする食事（低糖質食）導入が血糖値変動に如何に影響するかとその減量効果について検討した。【対象と方法】対象は肥満1度で症例1．29歳男性，身長171 cm，体重76.8 kg（BMI 26.3），症例2．48歳男性，身長176 cm，体重88.0 kg（BMI 28.4）。まず初めに持続血糖モニター（continuous glucose monitoring; CGM）機器，FreeStyle libre（以下，リブレ）によるモニターを2週間行った。その後，低糖質食を導入した。低糖質食の内容は原則食品100 g中に含まれる糖質含量が10 g以下の食品と定めた。摂取カロリーの制限は行わなかったが，体重1 kg当たり1.2～1.6 gのタンパク質，食物繊維20 g以上，オリーブオイル大匙2杯以上を1日に摂取するようにして食後に空腹感を感じない程度の量を摂取した。低糖質食開始2週間後から2週間リブレによるモニターを行った。食事前後の血糖変動を客観的に捉える指標である mean amplitude of glycemic excursions（MAGE）は症例1，2ともに低糖質食導入後では優位に低下した。記録された血糖値をもとに作成された ambulatory glucose profile（AGP）では，症例1，2ともに低糖質食導入後血糖値の日内変動，日間変動が明らかに少なくなった。低糖質食導入4週間後では症例1は体重70.6 kg（BMI 24.1），症例2は体重82.9 kg（BMI 26.8）でそれぞれ6.2 kg，5.1 kg減量した。【結論】肥満症例に対する低糖質食は血糖値変動を減少させ，体内の代謝を正常にし，体質を改善させることにより，様々な疾病の予防・治療に繋がる可能性が示された。

### はじめに

Kohkichi HATA et al.

1) 島根県立大学看護栄養学部看護学科

2) 島根県立大学保健管理センター

連絡先：〒693-8550 島根県出雲市西林木町151

島根県立大学 出雲キャンパス

前回，我々は糖質摂取を控え（食品100 g中の糖質量が10 g以下の食品を摂取），その減少した