

【総 説】

ケトジェニックダイエット (ketogenic diet) の紹介

はた 秦 幸 吉^{1,2)} ふく しま かな み²⁾
 ふじ 藤 田 さ や か¹⁾ 小 矢 香¹⁾

キーワード：ケトジェニックダイエット，ケトン体，生活習慣病予防，健康長寿

はじめに

ケトジェニックダイエット (ketogenic diet, KD) は一般社団法人日本ファンクショナルダイエット協会 (Japan Functional Diet Association, JFDA) の白澤卓二理事長，斎藤糧三副理事長によって体系化された健康的な食事法である。糖質制限食の一つであるが，痩せるより先に健康になることを目的にしている点で，他の糖質制限ダイエットとは一線を画している。糖質を控えるだけでなく，タンパク質をはじめ，重要な栄養素をもれなくしっかり摂るのが特徴である¹⁾。

KD には様々な種類があり，厳格な糖質制限をし，脂質からエネルギーをまかない血中ケトン体濃度を増加させて，難治性小児てんかんの治療食として用いられた「ケトン食」もその一つである²⁾。また，ココナッツオイルなどの中鎖脂肪酸を用いてケトン体を出す食事法も KD のひとつで，ケトン体の抗酸化作用，認知機能改善などを目的としたもので，痩身法を伴ってはいない³⁾。

JFDA の提唱する KD は低糖質・高タンパク質摂取により自身の体脂肪由来の脂肪酸でケトン体を増やし，健康を目指す食事法である¹⁾。

日常の食事は生命を養い健康を保つためには欠くことができないもので，それを病気の予防・治療に用いることは興味ある領域である。医食同源という病気の治療も普段の食事も，ともに人間の生命を養い健康を維持するためのもので，その源は同じであるとする考え方もその一つである。今回は JFDA の考案した KD について，その代謝への影響，健康効果，実際の食事法などについて解説する。

1. ケトジェニックダイエットの原理

人体のエネルギー源となるのは糖質，脂質，タンパク質であり，エネルギーとして使う優先順位は糖質，脂質，タンパク質である。タンパク質は各臓器，筋肉など身体をつくる重要な役割があるため，エネルギーとして使われることはあまりない。糖質，脂質とも体内でアセチル CoA に分解され，細胞内のミトコンドリアにある TCA 回路に入り，TCA 回路が回転することにより，人体の生命維持に使用されるエネルギーで主役となるアデノシン三リン酸 (adenosine triphosphate,

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