

## 白米を多く食べるアジア人、糖尿病リスク 55%増 米研究

3月16日 AFP】白米を多く食べると2型糖尿病の発症リスクが高まる恐れがあるとの研究を、米ハーバード大の研究者らが15日の英医学誌「ブリティッシュ・メディカル・ジャーナル ([British Medical Journal](#)、[BMJ](#))」に発表した。2型糖尿病は一部の国で患者数が急増している。

研究を主導したハーバード公衆衛生大学院 ([Harvard School of Public Health](#)) の孫齊 (Qi Sun) 氏は、「アジア系の人々のように白米を多量に摂取することで、2型糖尿病のリスクが高まる可能性があることが分かった」と指摘した。ただし「他の食品についてもよく注意を払うべき」「特定の食品についてだけでなく、食生活全般を調べるのが肝要だ」とも述べている。

孫氏の研究チームは、日本、中国、米国、オーストラリアで過去に行われた研究結果を再分析。のべ35万人以上の4～25年間にわたる追跡調査で、1万3000人以上が2型糖尿病を発病していることを確認した。

分析によれば、日中で実施された過去の調査では1人あたり1日平均3～4杯の米を食べていたが、米を多く食べた人では2型糖尿病リスクが55%高まった。一方、1週間に平均1～2杯と米の消費量が圧倒的に少ない米豪では、リスク上昇率は12%にとどまった。

孫氏はこの分析について、調査対象者の食生活について米以外の詳細な情報がないこと、4つの異なった調査をメタ分析したものであることを指摘。結果に100%の確証は得られないとしつつ「調査内容には一貫性があり、白米と糖尿病が関連しているという生物学的妥当性も見いだせる」と結論付けている。その上で、より詳細な調査の必要と、糖分や脂肪分を多く含む食品への引き続きの注意を呼びかけている。



かつてミス・ユニバース・ジャパンの公式栄養コンサルタントのエリカ・アンギェルさんの著書『世界の美女になるダイエット』の中に、「世界の美女はもう、白いものを食べるのをやめています」という一節があります。白いものとは、白米や白パン、白砂糖といった精製された食べ物のこと。

■白米が糖尿病のリスクを高めるハーバード大学の研究者によると、日本、中国、アメリカ、オーストラリアの4カ国約35万人の調査を分析したところ、アジア型の食事に白米を食べる食生活で、2型糖尿病のリスクが10%も増したということです。

さらにアジア人で白米をもっとも多く食べている人は、白米摂取量が少ない人に比べて糖尿病のリスクが27%も高いことも判明しました。

白米は食後の血糖値を上昇させる高GI食品で、高GI食品は糖尿病のリスクを増加させるものだと指摘しています。

そしてハーバード大学の孫齊教授は、「白米は繊維やマグネシウムなどの栄養素が欠けています。白米を主食にする人は、これらの栄養素が不足している可能性があります。

和食といえば白いご飯は欠かせませんが、副菜で足りない栄養素を補ったりするなど、バランスに気を付けたほうが良いとしている。

## 白米の害

米はアジア人の主食として昔から食べられているが、白米が一般に普及して以後は玄米に比べて乏しい栄養素のため、脚気などに悩まされることもあった。

### 要約:

グリセミック指数(GI)とは、炭水化物が消化されて糖に変化する早さを示す相対的な値であり、指数が高いほど2型糖尿病にかかりやすいと考えられている。白米は高いGIを持つため、糖尿病と深い関係にあることが指摘されている。

そこでハーバード大学の研究者らによって、これまで発表された論文などから、糖尿病のリスクは白米の消費量とともに増えていくのか、また普段から白米を消費しているアジア人には、白米と糖尿病に関してより強い相関関係があるのかが調査された。

彼らはアジアの国として中国と日本を、欧米の国としてアメリカとオーストラリアの研究を対象に調査を行った。全ての被験者は、実験を始めたときには糖尿病にかかっていなかった。

すると双方の地域で、白米と糖尿病に関して変わらない相関関係が見つかったが、男性よりは女性のほうがより白米食に影響を受けるようだ。またより多く白米を食べることで、よりリスクが上昇し、1杯(158g)の白米ごとにリスクが10%上昇すると試算された。

玄米は食物繊維、マグネシウム、ビタミンなどの糖尿病を防ぐ効果のある栄養素が含まれているが、白米にはそのような栄養素があまり含まれていない。そのため、白米は食べれば食べるほど糖尿病のリスクが増加してしまうのだという。

この論文の著者は、白米のように炭水化物のみを取り出したものではなく、玄米のように多くの栄養素を含む全粒穀物を食べるとよいだろうとしている。そうすることで、世界的な糖尿病の流行も抑えられるのではないかと。



◎ 白米

白米には食物繊維が少ないので、便秘になりやすい体質をつくります。

さらに動脈硬化や糖尿病を引き起こします。

なぜ引き起こしやすいかというと、消化が良すぎるので、食後すぐに血糖が急増します。

そのため、インシュリンが膵臓から分泌されて血糖値を押さえようとします。

膵臓が疲労すると糖尿病になります。

このとき、動脈壁のインシュリンも分泌されるので動脈はもろくなり、動脈硬化が引き起こされるのです。

ミネラルが玄米に比べて、半減しています。

玄米に比べて、食物繊維が大幅に少ない

ビタミンEは胚芽とヌカに含まれています。脚気になりやすい

白米は腸の蠕動運動を弱めるため、便秘になりやすいのです。

炭水化物の代謝が悪いです。そのためその燃えカスがたまりやすく

太りやすいのです。

ミネラル豊富な胚芽を取り除くため、疲れやすくなります。

### ◎ 白砂糖

白砂糖は体細胞に直接働いて機能を鈍らせる作用が強いのです。

腸の蠕動運動は大変鈍くなり、便秘になりやすくなります。

また白砂糖は細胞内のミネラル分を排出し、疲労しやすい体質を

作ってしまいます。

### ◎ 化学塩

化学塩はイオン交換法でつくられており、1%もミネラルを含んでいません。

基礎体力の低下、精力減退、無気力などを引き起こします。