

血糖負荷が抑えられていれば、卵・チーズ・赤身肉の体重増加への害は減少

食事内容に関するガイドラインでは、たんぱく質については赤身肉を鶏肉に換えるなどを推奨しているが、その効果は摂取する炭水化物の量や質（血糖負荷で評価される）によって変わる可能性がある。そこで本研究では、たんぱく質の摂取と血糖負荷が加齢に伴う体重増加に及ぼす影響について検討した。

米国の3つの前向きコホート試験に参加した医療従事者120,784例を対象とした。試験開始時において、被験者には慢性疾患や肥満はなかった。たんぱく質摂取や血糖負荷の変化について16~24年間調査し、4年間での減量効果について分析した。その結果、たんぱく質は種類によって効果に違いがみられ、肉・皮つきの鶏肉・チーズでは体重が増加し（1日あたり1サービング増えるごとに4年間で0.13~1.17 kg）、牛乳・豆類・ピーナツ・卵では体重に変化なく、ヨーグルト・ピーナツバター・くるみなどの他のナッツ類・低脂肪チーズ・魚では体重が減少する傾向がみられた（同-0.14~-0.71 kg）。また、1日あたりの血糖負荷が50単位（ベーグル2個分に相当）増加するごとに4年間で体重は0.42kg増加した（ $P<0.001$ ）。たんぱく質と血糖負荷には有意に相互作用がはたらき（相互作用の $P<0.05$ ）、例えば、チーズの摂取量の増加は血糖負荷が高い（＝炭水化物の摂取量が高い）場合のみ体重増加と関連し、血糖負荷に変化がない場合には体重にも変化なく、血糖負荷が抑えられている場合には体重は減少した。

したがって、摂取するたんぱく質と炭水化物の質によって、加齢による体重増加への効果が違うことが示唆された。

出典：The American Journal of Clinical Nutrition. Published online Apr 8, 2015;

pii: ajcn100867