

糖質制限食で死亡率が最も低くなるのは糖質摂取比率 50～55%

低糖質食は炭水化物を制限し、その代わりタンパク質や脂質の摂取量を増やすのが人気のある減量戦略である。しかし、糖質制限による死亡率への長期的な効果については議論されており、糖質制限が植物由来の脂質やタンパク質で代替されるのか、それとも動物由来のもので代替されるのかによって結果が違ってくと予測される。本研究では、糖質摂取と死亡率との関連について検討した。

米国の ARIC 研究において、食事記録があり、極端なカロリー制限（男性 600kcal 未満/日、女性 500kcal 未満/日）やカロリーの過剰摂取（男性 4,200kcal/日超、女性 3,600kcal/日超）をしていない 45～64 歳の成人 15,428 例を対象とし、糖質が総摂取エネルギーに占める割合と全死因死亡率との関連について調べた。中央値 25 年の追跡期間中に 6,283 例が死亡した。多変量調整の結果、糖質摂取比率と死亡率には U 字の関連性がみられ、糖質摂取比率 50～55% で最も死亡率が低かった。しかし、主要栄養素の種類によって結果が違い、糖質を動物性食品で代替した場合と植物性食品で代替した場合の死亡のハザード比を解析すると、動物性食品で代替した場合の死亡率は上昇し（ハザード比 1.18）、植物性食品で代替した場合は低下した（同：0.82）。

したがって、糖質摂取量が多すぎても少なすぎても死亡率は高くなり、糖質摂取比率 50～55% の場合に最もリスクが低かった。羊肉、牛肉、豚肉、鶏肉などの動物性食品で代替された低糖質食は死亡率の上昇と関連し、一方、野菜、ナッツ、ピーナツバター、全粒粉パンで代替された低糖質食は死亡率の低下と関連することが示され、糖質をどの食品で代替するかによって死亡率との関連が違ってくることが示唆された。

出典：Lancet Public Health. 2018 Aug 16. pii: S2468-2667(18)30135-X.