

# 「お肉」や「卵」「バター」は 食べても大丈夫。

人はどのような食事をすると「おデブちゃん」になるのでしょうか。

人が食事をすると食べ物が食道を通り、胃に入り腸へと進みながら消化・分解・吸収をします。

人間の体にとって重要な栄養素はたんぱく質、脂質、糖質です。

この栄養素の中で糖質だけが人間を「おデブちゃん」にする栄養素なのです。

人間が地球上に生まれて700万年。DNAに刻まれているプログラムといいます。

糖質の役割は人間のエネルギーになることです。

胃と腸で消化分解された糖質はぶどう糖という最小単位になって吸収され血液の流れに乗って全身の細胞に運ばれます。

ところがぶどう糖は単体では細胞の中に入れません。

インスリンと一緒になければ細胞の中には入れないのです。インスリンは膵臓でつくられるホルモンです。普段でも微量は漂っているのですが食事で糖質が入ってくるとどっと一気に増加します。

食事で糖質が摂られぶどう糖になります。食後血糖値が上がります。

膵臓がインスリンを追加分泌してぶどう糖を細胞の中に送り込みます。食後血

糖値が下がります。吸収されたぶどう糖の一部はグリコーゲンにかわり、肝臓や筋肉に蓄えられます。が、大半は脳か筋肉の活動に使われます。心臓も動きますし肺呼吸もしますから。ところが、糖質のエネルギーが使い切られればよいのですが大概是糖質エネルギーが残ってしまうのです。

これが現代人を肥満にする原因です。

しかも困ったことには余ったぶどう糖は筋肉も内臓も受け取ってくれません。

そこでインシュリンは別の貯蔵庫を探します。それが脂肪細胞です。ぶどう糖を受け取った脂肪細胞はぶどう糖を中性脂肪に変えてどんどん巨大化していきます。お腹や腰の周りについたぜい肉は脂肪に形を変えたぶどう糖なのです。

つまり脂肪を食べても「おデブちゃん」にはなりません。人間を「おデブちゃん」脂肪にしてくれるのは糖質、ぶどう糖です。

---

## 糖尿病になるメカニズム

---

ぶどう糖を受け取った脂肪細胞はぶどう糖を中性脂肪に変えてどんどん巨大化



していきます。しかし、いかに優秀な貯蔵庫、脂肪細胞でも限界がきます。

インシュリンが貯蔵庫のドアを開けようとしても開かなくなるのです。

行き場のなくなったぶどう糖は血液の中に溢れて血糖値を高くします。血糖値が下がらなければ膵臓は能力以上のインシュリンを分泌し続けます。膵臓はいくら頑張っても下がらない血糖値に絶望してインシュリンを造るのを止めてしまいます。

糖尿病が長一く続くと怖いお話になります。

膵臓が一度、絶望して仕事を止めてしまうと二度とインシュリンは造りません。肝臓は肝硬変、腎臓は腎不全、糖分でドロドロの血液は血管の壁を傷つけ動脈硬化、神経障害がでてきます。いろんなホルモンも分泌され、そのホルモンを打ち消すホルモンも同時に分泌されます。ホルモンを分泌する甲状腺、副腎が疲労し

てきて機能が損なわれてきます。ビタミンやミネラルも多量に消費され体は疲労の極致です。身体がポロポロになれば精神だってポロポロになるでしょう。

糖尿病が怖いのは合併症が怖いのです。

インシュリンが必要とされるのは糖質を食べたときだけです。たんぱく質や脂肪をたべてもインシュリンは出てきません。脂肪を食べてもたんぱく質を食べても体脂肪に組み入れられることはありません。

人間を「おデブちゃん」にするのは糖質、ぶどう糖なのです。

## 「おデブちゃん」にならないために

簡単な答えは「糖質オフ」

「小麦粉」「小麦粉全粒粉」「餅」「砂糖」以上4品を食卓（テーブル）から遠ざけること