

## 低糖質食導入による血糖値変動への影響と減量効果の検討 (第2報)

はた 秦 ころ 幸 きち 吉<sup>1,2)</sup> ふく 福 しま 島 かなみ 加菜美<sup>2)</sup> いた 板 もち 持 とも 智 ゆき 之<sup>1)</sup>  
わた 渡 なべ 邊 かつ 克 とし 俊<sup>1)</sup> ふじ 藤 た 田 さやか 小矢香<sup>1)</sup>

キーワード：低糖質食，血糖値変動，日内変動，日間変動，体重増減

### 要 旨

前回の検討で100 g 中の糖質量が10 g 以下の食品を基本とする食事（低糖質食）導入により，症例1：体重76.8 kg (BMI 26.3) から70.6 kg (BMI 24.1)，症例2：体重88.0 kg (BMI 28.4) から82.9 kg (BMI 26.8) と減量が認められた。その後，症例1は80.7 kg (BMI 27.6)，症例2は75.0 (BMI 24.2) となった。そこで，再び持続血糖モニター (continuous glucose monitoring; CGM) 機器，FreeStyle libre (以下，リブレ) を用いて，食前後での血糖値変動 (mean amplitude of glycemic excursions; MAGE)，平均血糖値 (mean blood glucose level; MBG)，血糖値の日内変動・日間変動などが如何に変化しているかについて検討した。その結果，症例1では，MAGE，MBG が優位に増加し，血糖値の日内変動・日間変動も増加していた。症例2では MAGE には有意差がなく，MBG は有意に低下していた。血糖値の日内変動・日間変動には変化がなかった。したがって，糖質を摂取しただけ必ず血糖値は上がり，糖質摂取量が増加すると多くのインスリンが必要となり体重増加に繋がる。逆に糖質摂取が少なければインスリン分泌も少量で足りるため，脂質由来のエネルギー産生が続くので体脂肪が増加はしないことが確認された。

### はじめに

前回，通常の食事を行っている肥満1度の2症例に低糖質食（食品100 g 中の糖質量が10 g 以下

の食品を摂取）を導入して，持続血糖モニター (continuous glucose monitoring; CGM) 機器，FreeStyle libre (以下，リブレ) を装着しながら血糖値変動状態について評価した。その結果，食前後での血糖値変動の有意な低下が認められ，ambulatory glucose profile (AGP) から血糖値の日内変動，日間変動の改善が視覚的にも明らかとなった。さらに減量効果も認められた。した

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