



ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 136

～肥満にも 痢にも効果 ケトン食～

<http://www.pianomed-world.net/>

肥満や糖尿病への効果が知られる糖質制限食(low carbohydrate diet,LCD)が次第に拡がってきた。かつての非常識が今では常識となりつつある。

糖質制限については、二千例を越えるデータを学会発表するなど、様々な機会に啓発を続けてきた。予想以上のスピードで、これほど普及してきているのを嬉しく思う。

今回はヒトが進化してきたプロセスに影響を及ぼした食糧のエピソードや、近年、注目されている癌と糖質制限などについて、話を進めたい。

ヒトの進化

ヒトはそもそも、猿人から類人猿、そして人類へと進化してきた。その中で、脳の容積の進化について、図1に示した。

この中で、チンパンジーやゴリラのラインは、線の傾きがなだらかだ。のまま量を期待するのは難しい。

このままでは十分な脳の容積や重量を期待するのは難しい。

一方、現人類であるホモ・サピエンスに至るラインは急速に脳の容量および重量が増加。特徴は、美食肉食の猿人が生き残ってきたものといえよう。

実は、人類は肉食で進化してきた。そのポイントをまとめてみよう。

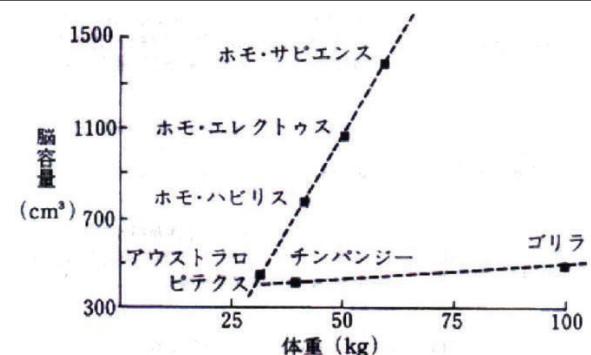
① 人類の脳容積は5

00～700万年前に増加。脳の5～6割は脂質で構成されている。肉食が必

要いろいろな種が存在していたのだが、すべてが絶滅してしまった。

一方、現人類であるホモ・サピエンスに至るラインは急速に脳の容量および重量が増加。特徴は、美食肉食の猿人が生き残ってきたものといえよう。

研究によると、当時の食糧の内容は、脂肪+たんぱく質が80%、炭水化物が20%であったという。つまり、農耕以前には、人類の食事は糖質が低く、たんぱく質が多かったのだ。



要であり、菜食や植物では脳は成長できない。

② 人類の肉食は、250万年ほど前から始まつた。

③ 人類は200万年か

ら狩猟を始めた。氷河期

以降で、石器を用い動物性

の食糧が増えてくることに。

次に、世界から日本に話

を移そう。縄文時代にお

ける食生活を推測すると、

草創期から前期にかけて

存在したという集落遺跡

がみられた(120000)

50000年前)。この時代

は、縄文のタイムカプセル

と呼ばれることがある(図2)。

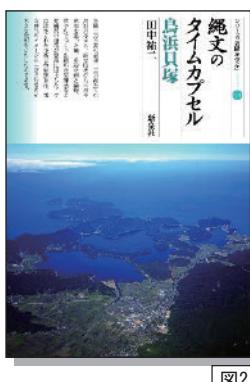


図2

研究によると、当時の食糧の内容は、脂肪+たんぱく質が80%、炭水化物が20%であったという。つまり、農耕以前には、人類の食事は糖質が低く、たんぱく質が多かったのだ。

ケトン体はブドウ糖が枯渇あるいは非常に少なくなったときに、脳にエネルギーを与えるために、肝臓で作られる(図3)。

数年ほど前までは、間違った知識がテレビでも放映されていた。それは、「脳を

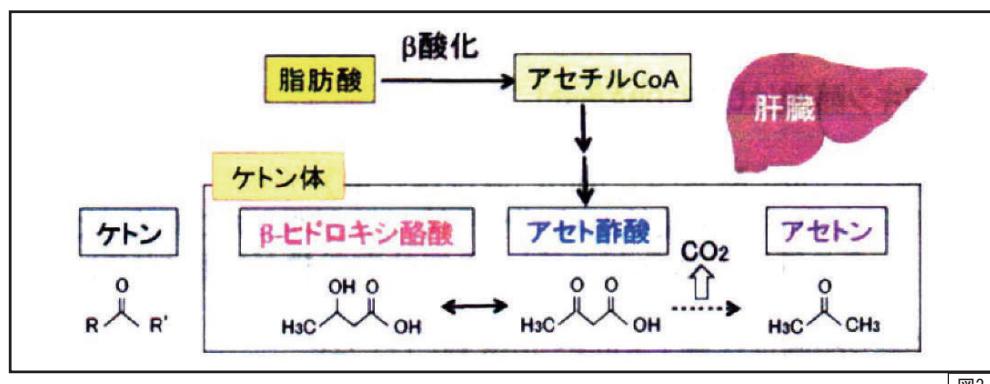


図3

動かすエネルギー源は唯「ブドウ糖」であるので、糖分を摂取しよう」というような宣伝だった。明らかに科学的事実とは異なるので、ご注意頂きたい。

糖質を控えていると体が「ケトン体質」となり、スポーツでも疲れにくくなる。サッカーで有名な長友選手はケトン体質だ。試合ではずっと全力ダッシュを繰り返し活躍されている。

また、アルツハイマー認知症もケトン体で改善する報告が増えている。



図4

糖尿病、肥満だけでなくがん、アルツハイマー病にも有効
「ケトン生活」の安全性を実証した希望の書

産婦人科医の宗田哲男先生である。先生は世界で初めて、胎児や赤ちゃんがケトン体をエネルギーとして利用していることを突き止めた。数多くの糖尿病妊娠の診療も行いながら、書籍「ケトン体が人類を救う」で糖質制限を広く啓発してこら

れており、英語論文を世界に発信（図5）。私は共同研究を続



図5

Glycative Stress Research
Online edition: ISSN 2188-3610
Print edition: ISSN 2188-3602
Received : May 22, 2016
Accepted : July 12, 2016
Published online : September 30, 2016

Original Article
Ketone body elevation in placenta, umbilical cord, newborn and mother in normal delivery

Tetsuo Muneta¹⁾, Eri Kawaguchi¹⁾, Yasushi Nagai²⁾, Momoyo Matsumoto²⁾, Koji Ebe³⁾, Hiroko Watanabe⁴⁾, Hiroshi Bando⁵⁾

1) Muneta Maternity Clinic, Ichihara, Chiba, Japan
2) Nagai Mothers Hospital, Misato, Saitama, Japan
3) Takao Hospital, Kyoto, Japan
4) Osaka University Graduate School of Medicine, Osaka, Japan
5) Tokushima University/Kitajima Taoka Hospital, Tokushima, Japan

のでインターネットで自由に閲覧できる。

それでは、重要なポイントを示す。

・人類の歴史は糖質過多ではなくたった

・妊娠、胎児は進化の歴史を教えている

・卵には糖質がなく、胎児は糖質が不要

・胎児は糖質制限をして、ケトン体で生きている

・ケトン体は生命体の守り神であるといえよう。

・ケトン体ががんを消す

最近、興味深い本が出版された。古川健司先生が著された「ケトン食ががんを消す」である（図6）。

実は、がん細胞の増殖は糖質に依存し、逆にケトン体を使えないことがわかつてている。つまり、体をケトン化する方向に働く

・ケトン体自体にもがんを抑える作用がある

・がん細胞はケトン体を使えない。

このように「がん免疫栄養ケトン食」がいま注目され、今後さらに発展していくだろう。

ケトンで健康な人生を

糖質の摂取を抑えると、ケトン体質となり、心理的にも素晴らしい効果がみられる。良い毎日から良い人生に繋がっていく。

（板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト）

（実験室にて近づいてくるがん免疫栄養ケトン食）

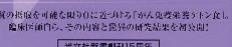


図6

世界初の臨床研究で実証!
末期がん患者さんの
病勢コントロール率83%。

糖質の摂取を可減る限り近づけがん免疫栄養ケトン食。

糖尿病専門医、その内訳と検討の研究結果を発表!

古川健司著「ケトン食ががんを消す」

文部省新書刊行会刊行

第3回 糖質制限が子供を救う!!

いま、糖質制限が注目されています。我が国の食生活で、生来のカロリー摂取に比べて、糖質制限の有効性が次第に明らかとなってきた。今日は、「糖質制限が子供を救う」の著者、三島学氏に、糖質制限でわかりやすくお話しします。

**平成29年 3/19(日) 阿波観光ホテル4階
13:15~16:00 (受付13:00 完まで先着順)**

1) 大人のための糖質制限でメタボ解消
佐々木 勝 先生 (日本医師会認定医)

2) 糖質制限が子供を救う
「糖質制限の効果 - 人の健康および学習の集中力に -」
三島 学 先生 (北九州大学 三島学 年長)

主催: 徳島県糖質制限研究会 共催: 「新老人の食」徳島支部
後援: 徳島新聞社・四国放送

E-mail: pianomedi@brownie.ocn.ne.jp TEL: 080-2699-1524

図7