

4月、6月は

(産業医)石川 仁 先生 特別監修号

Special number



ガマンしないで痩せる！糖質制限ダイエット



糖質制限によって体重が減ることが期待できるほか、健診結果で高中性脂肪、脂肪肝による肝機能障がい（特に高ALT値）、空腹時高血糖値と指摘された方も改善することが大いに期待できます。糖質を減らしても1カ月以上体重が減らない際には、脂質を減らすことも考慮ください。

Point

糖質制限食の 4大メリット！

- 短期間で体重が減りやすい
- 空腹をガマンせずに済む
- 肌や血管の老化を防ぐ
- 余分な脂肪がつきにくい体になる



先生からアドバイス



① まずは3か月継続！

最初の3か月が勝負。習慣化するまで続けてみよう。

② 週末はご褒美OK！

平日は食事制限、土日は好きなものを食べてリフレッシュ。

③ キレイを目指そう！

糖質を減らし、たんぱく質を増やすことで、
→ 美肌・美髪・むくみ予防に効果的！



Point

糖質制限食の 「カロリー制限」より「糖質制限」

ズバリ結論、太る原因はカロリーではなく糖質(炭水化物)
糖質(炭水化物)を減らし、代わりにたんぱく質を摂取しよう



裏面参照

★★★まずは、糖質摂取量 **70g~130g/日**を目安にチャレンジ！★★★

摂取カロリーは

高くても良いのです！



▼ 減らした糖分はたんぱく質で補おう

カロリー制限食 エネルギー量は同じ	炭水化物(糖質)	たんぱく質	脂質
糖質制限食	炭水化物(糖質)	たんぱく質	脂質

Point

糖質制限食の ここがきになる！教えて石川先生



カロリー制限ダイエットは、筋肉が分解され、筋肉量が減るリスクがあります。



糖質制限ダイエットにおける疑問をQ&Aにまとめています。



例えば、熱中症対策飲料として、糖質が多く含まれているスポーツドリンクよりもお水(お茶)がオススメで、飲む量は男性なら3ℓ/日摂取したいなど。5/29に行われた石川先生による「肥満対策講話」で参加者より質問があった「ゼロカロリー・糖類ゼロ」の飲料、食品についても答えて頂いています。

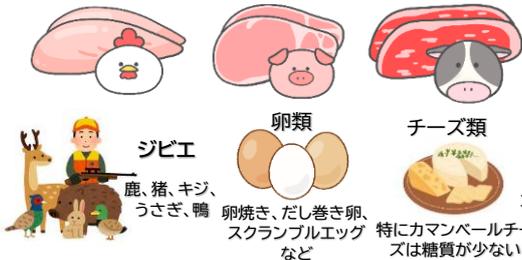
<p>Q.1 熱中症シーズンでも糖質制限ダイエットは可能？</p> <p>A. はい、可能です。脂肪やたんぱく質からもエネルギー補給できるので糖質制限は続行できます。ただし、糖質制限中は水分が体外に出やすいためこまめに水分補給、塩分補給をしましょう！</p>	<p>Q.2 「糖分を摂らないと脳が働かなくなる」って本当？</p> <p>A. いいえ、それは嘘です。甘い物を食べると頭がスッキリする？それは急激に血糖値が上がリドーパミンやセロトニン(快楽、多幸感を得るホルモン)が分泌され"ハイ"になっている状態。その後すぐに低血糖になるのでまた甘い物が欲しくなる「糖質依存」の状態といえます。</p>	<p>Q.3 低糖で具合が悪くなってしまうませんか？</p> <p>A. 持病(糖尿病)などが無い限りなりません。摂取する糖類が足りなくても問題なし。なぜなら身体の脂肪が分解されケトン体としてエネルギー補給を行います。枯渴することはありません。</p>	<p>ゼロカロリー、糖類ゼロ(フリー)は摂取しても大丈夫？</p> <p>A. はい、大丈夫です。あの甘さは人工甘味料によるもの。砂糖よりもはるかに甘く、ほんの少量で甘みを感じるため糖類ゼロと呼ばれます。人工甘味料は血糖値が上昇しないため肥満・糖尿病の予防や治療にもなります。成分表にステビアやキシリトール、甘草などの品名で表記されています。</p>	<p>Q.4 朝食を摂る時間がないため食べていません。問題ないでしょうか？</p> <p>A. 問題ありません。人類の歴史では朝食を摂るようになったのは近代以降、それまでは一日2食でした。無理に減らす必要はありませんが、一日2食と考えると補食で栄養を補うのもよいでしょう。 ※ 子供、病人は除く</p>	<p>《クイズ》</p> <p>日本の歴史上で記録に残る、最初の糖尿病患者は誰でしょうか？</p> <p>A. 藤原道長(平安時代) B. 徳川家康(戦国時代) C. 明治天皇(明治時代)</p> <p>答えは裏ページ下にあります。 ヒントはすべてを手に入れた？人</p>
---	--	--	---	---	--

Point
糖質制限食の やってみよう

OK

糖質量が少ない食材

肉類(鶏・豚・牛) どの部位を食べてもOK!



ジビエ
鹿、猪、キジ、うさぎ、鴨

卵類
卵焼き、だし巻き卵、スクランブルエッグなど

チーズ類
特にカマンベールチーズは糖質が少ない

お茶類
コーヒー、麦茶、緑茶など全般OK

酒類
ウイスキー、ウォッカ、焼酎、ワイン

糖質オフ飲料
濃い味糖質0%、金麦、ZERO



大豆・大豆加工品
がんもどき、油揚げ、高野豆腐、湯葉など



野菜類
葉野菜、ブロッコリー、きのこ、海藻



糖質量が多い食材

炭水化物



白米:55.3g
トースト:26.6g
餅:52g
うどん:52g
かぼちゃ:17.1g
白米、玄米、小麦、片栗粉など

野菜



トウモロコシ:26.4g
じゃがいも:15g
サツマイモ:30.4g

生食果物



バナナ:21.4g
ぶどう:15g
りんご:14.3g
りんご、ぶどう、バナナ、柿、マンゴーなど

おやつ・ジュース類



ケーキ:45g
どらやき:60g
煎餅:18.1g
缶コーヒー:5g
100%ジュース:20g
苺ミルク:46g

NG!

果物に注意!
果糖は特に脂肪として蓄えられるため、実は太りやすい



ステーキ vs ざるそば



ステーキは肉、つまりたんぱく質の塊。ステーキソースは甘くないあっさり系がオススメ



鮭のソテー vs ナポリタン



ナポリタンはパスタなのでそもそも高糖質。どうしてもパスタが食べたい時はオリーブオイルたっぷりのペロンチーノを選ぼう。



鶏の唐揚げ vs おにぎり



おにぎりはご飯の塊=糖質の塊! 反対に鶏の唐揚げは低糖質。衣はなるべく薄いものを選ぼう。



定食屋編

定食屋は主食のご飯を大盛に変更できるなど、糖質を多く摂取してしまいがちな場所です。外食でも思い切って主食を少なめにして**単品注文**で補おう!
例) ごはん→冷奴、マヨネーズかけサラダ、へ変更

ファミレス編

ファミレスは洋食を中心に、セットメニュー、おつまみメニュー、一品メニューなどメニューが豊富。魚料理や肉料理を組み合わせ糖質を抑えよう。
例) メインはボリューム満点のハンバーグ、おつまみは生ハム・チーズ。

居酒屋編

居酒屋も付き合い方を選べば強い味方!
焼酎、ウーロンハイ、ウイスキーなどは糖質をほとんど含みません。低糖質のおつまみと組み合わせで大満足の食事ができますよ。
※ワインは白赤共に糖質が多いので飲みすぎないように注意してください。
例) 焼き鳥は甘いタレ→塩味、もずく酢→めかぶ、ビール→糖質ゼロビール

コンビニ編

多くの食品があるので上手くチョイスすればお腹も満足!
例) 総菜コーナー・・・焼き魚・焼き鳥(塩味)・ゆで卵 コンビニ3種神器
☆卵は一日何個食べてもOK!
おかし・おつまみ・・・一口チーズ、あたりめ、ビーフジャーキー

・ブログ「ドクター江部の糖尿病徒然日記」
(内科医、漢方医) 江部康二 75歳・超人的健康のヒミツ「スーパー糖質制限食の実践」――1千万人に一人の男!?・炭水化物の摂取が多いほど発がんリスクが増加する。
・日本文芸社 「眠れなくなるほど面白い糖質の話」
(医学博士 牧田善二) 著書に、シリーズ90万部超の『医者が教える食事術 最強の教科書』、10万部超の『糖質中毒 痩せられない本当の理由』ほか多数。著書累計は200万部を超える。

「続ける力が、理想のカラダをつくれます! 頑張りましょう。」



▲ 藤原道長(平安時代) 當時は貴族だった糖質を日頃から食へられる特権階級だったことが影響している(『小右記』より) 。 選択肢の徳川康家、明治天皇も糖尿病でかかっていた。