

今回は“糖質制限ダイエット”についてお話します。ダイエット美HPを参考にしています。

私事ですが、お盆休みに、中学時代の同窓会がありました。

男性はおっさん、女性はおばさんになっていました。（私はおっさんの一人です）

いろいろな話を聞きました。自慢話もいっぱい聞きましたが、その中で

「糖質ダイエットとジム通いで、見てくれよ。1年前よりウエストが10cmダウンだぜ」と話す友人もいました。

この自慢話には興味あり。

という訳で、今回は糖質制限ダイエットの勉強会を始めます。

このダイエットには賛否両論があります。あくまでも、参考にしてください。



さて、

### 1. 糖質制限ダイエットとは、、、

文字通りに糖質の摂取量を制限して行うダイエット方法です。

糖質が含まれる食べ物というとお菓子や果物などを想像しますが、実は私達が主食として食べているご飯やパン、麺類などの炭水化物にも糖質が含まれています。

炭水化物は、糖質+食物繊維の総称で、1日に摂取するカロリーの約半分を占めています。

そのため、**甘い物を減らすだけでは糖質制限ダイエットは成立しません。**

このようなことから、糖質制限ダイエットは、炭水化物制限（低炭水化物）ダイエットとも呼ばれています。

また、これまでのダイエットでは、「摂取カロリー<消費カロリー」が基本のため、必然的に食べる量が少なくなることから、空腹やストレスを感じるが多かったと思いますが、糖質制限ダイエットでは糖質の摂取量を減らすだけなので、糖質を含まないものであれば満足するまで食べても構わないと言われています。

### 2. 糖質制限ダイエットを行う上で、、、

#### 1. 1日3食、しっかりと食べる

#### 2. 糖質を減らす

#### 3. 糖質は減らすものの、カロリーは減らさない

厳守してください



糖質制限ダイエットでは、食事を抜くことはありません。

毎食、栄養のバランスを取りしっかりと食べることで必要なエネルギーを補うことが大切です。特に良質な油を摂ることは、血中のコレステロールや中性脂肪を排出し、ダイエットに有効と言われています。

また、糖質制限ダイエットは、糖質 `抜き、ではないため、糖質を完全に除外する必要はありません。

糖質制限ダイエットでは、一日の糖質の量を50g以下にすることが目的です。

糖質の量が20g以下になると、より効果がでやすいと言われていますが、

始めはそこまで無理をせず30~50gとなるように糖質制限を始めてみましょう。

### 3. 糖質制限によるダイエット効果には

#### 1. 摂取カロリーの減少

私達は、食べ物を摂取して得た脂質や糖質をエネルギーに換えて生きていますが、エネルギーへの変換率として最も多いのが、炭水化物（糖質）です。炭水化物は、一日の食事を得るカロリーの約 50%を占めるとも言われているので、炭水化物（糖質）を抑えることで、必然的に摂取カロリーを減らすことができます。

#### 2. 脂肪燃焼

摂取する糖質の量が減ると、蓄積された脂肪を分解してエネルギーに換えようとします。このため、脂肪燃焼が促進されダイエット効果が高まります。

#### 3. 血糖値の上昇を抑える

血糖値が上昇すると、膵臓からインスリンというホルモンが分泌され血中の糖を処理しますが、インスリンには余分な糖を脂肪として溜めこむ働きがあることから、血糖値が急激に上がれば上がるほど脂肪になりやすいという側面があります。また、血糖値が急激に上がるとその分下降も著しくなるため、いわゆる低血糖状態に陥りやすくなります。低血糖になると脳が糖を要求し、食欲が抑えられなくなることから、血糖値を上げないことはダイエットを行う上でとても有効と考えられています。

### 4. 糖質制限ダイエットは、糖質を制限するダイエット方法

糖質を完全に抜いてしまうダイエット方法ではないということを、必ず覚えておきましょう。と言うのも、糖質は三大栄養素の一つで、私達が必ず摂取しなければならないものです。全く摂らなくなると、心身に様々な弊害が起こる可能性もあるため気を付けましょう。また、**一日 50g 以下という糖質の目安は、あくまでも目安です。**これまで糖質を過剰摂取気味だった方が、いきなりこの目安にまで摂取量を下げると、糖質不足に陥りやすくなってしまうため、徐々に目安の値に近付けるという工夫も必要です。**例えば、毎食ご飯を茶碗 2 杯食べていた方は、まずは一杯にするとか、3 食炭水化物だったのを 1 食だけ炭水化物を抜く、といった具合に調整してみましょう。**なお、ご飯は温かいものよりも冷めたものの方が糖の吸収が穏やかになります。このように、糖質制限ダイエットは体調をよく見ながら、無理せず少しずつ糖質を制限していく方が成功しやすくなります。

### 5. 糖質制限におすすめの野菜や果物は？

糖質制限ダイエットは、主に炭水化物を減らすダイエット方法であることに間違いはありません。しかし、糖質は炭水化物以外にも含まれているため、知らずに摂取してしまうと、せっかく炭水化物を減らしても意味がなくなってしまいます。特に、野菜や果物には糖質のイメージがないため、種類を問わず食べてしまいがちですが、実は野菜や果物の中にも糖質が含まれているものがあります。そこで、ここでは糖質制限ダイエット中にお勧めの野菜や果物と、NG なものをご紹介します。



## 糖質制限食におすすめの野菜や果物

レタス	キャベツ	ほうれん草	モロヘイヤ
小松菜	大根	ナス	もやし
セロリ	ピーマン	アボカド	…など

## NG な野菜や果物

じゃがいも	さつまいも	れんこん	かぼちゃ
とうもろこし	ごぼう	バナナ	アメリカンチェリー
ぶどう	柿	りんご	パイナップル
マンゴー	ラ・フランス		…など

このようにして見てみると、**葉物野菜は糖質が少なく、根菜やイモ類は糖質が多い**ことがわかります。

野菜だからと言ってどれも糖質が低いと思わず、種類別に糖質制限ダイエットに向き・不向きがあることを覚えておきましょう。

また、果物はヘルシーで体によいイメージがありますが、糖分（果糖）が多く含まれていることから、糖質制限ダイエットを行う時には全般的に NG と言わざるを得ません。

とは言え、果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれており、炭水化物などの糖質に比べて血糖値も穏やかに上げるため、どうしても食べたい時は無理をせずに食べましょう。

ちなみに、いちごやラズベリー、レモン、グレープフルーツ、スイカなどは果物の中でも比較的糖質が少ない種類となっています。

## 6. 糖質制限ダイエットおすすめのメニュー

糖質は、炭水化物に限らず、野菜や果物などにも含まれています。

しかしそうすると、糖質制限ダイエットではどのような食事をすればいいのか、悩んでしまう方も多いのではないのでしょうか。

そのような方のために、糖質制限ダイエットでお勧めのメニューをご紹介します。

### 朝食のメニュー

朝食は一日の活動の源になるので、もし炭水化物（ご飯やパン）を食べたいのであれば、朝食で摂取するのがよいでしょう。

ご飯と一緒に食べるなら、糖質を含まない豆腐やわかめの味噌汁や、たんぱく質の多い卵焼き、焼き魚などがお勧めです。

### 昼食のメニュー

糖質を含まない野菜をメインとした、サラダやスープがお勧めです。

ちなみに、マヨネーズは糖質が少ないためサラダにかけても問題ありません。

また、無糖のヨーグルトに低糖のジャムを加えたり、ナッツを加えて食べ応えをアップするのもよいでしょう。

### 夕食のメニュー

糖質制限ダイエットでは、お肉やお魚といったたんぱく質は食べても問題ありません。

そのため、通常のダイエットでは敬遠しがちなお肉を使ったメニューも食べることができます。

特にお勧めなのが、きのこをたっぷり使ったお鍋です。

きのこには食物繊維が豊富に含まれており、カロリーも少ないため、たくさん食べても太りにくい食材です。

普段の食生活で気軽に活用できる糖質を減らす為のメニュー、組合せについていくつかあげてみました。参考にご覧ください！！

ラーメン（うどん、そば）+ライスは、糖質+糖質で良くありません
そばよりステーキの方が糖質は少ない カロリーとしてはステーキの方が多いが糖質はそばの方が多
パンならばブランパン（小麦粉にならない表皮、胚芽部分の小麦ふすまを使ったパン）、大豆パン
麺類・・・おから入りこんにゃく麺、大豆麺、しらたきで代用、糖質カット麺、糖質0麺もあり）
ご飯に混ぜるこんにゃく米
糖質ゼロの甘味料を利用する
アイスクリームやプリン等のデザートも糖質カット商品あり（味も良いようです）
ケチャップ、麺つゆ、ソース、サラダドレッシング等の調味料にも糖質カット商品あり
マヨネーズ・・・カロリーカットのマヨネーズより普通のマヨネーズの方が糖質は少ないようです
栄養成分票の記載があるものは糖質、カロリーをチェックする
間食にケーキや和菓子などの糖質の高いものは避け、チーズやナッツが良い
ルーを使ったメニューは材料に小麦粉が使われている為糖質は高い
野菜は、食物繊維が多いものを選び、最初に食べる。炭水化物の吸収がゆるやかになります。
野菜であっても根菜である人参、レンコン、サツマイモ、ジャガイモは糖質が多く、西洋カボチャ、トウモロコシも糖質が多い為要注意な食材です。

## 7. 糖質制限ダイエットのメリット

たとえば、何といたっても「お腹いっぱいになるまで食べてもOK」ではないでしょうか。

通常のダイエットは、空腹との戦いと言っても過言ではありません。

そして、多くの人はその空腹に耐えきれなくなってダイエットに挫折していきます。

しかし、糖質制限ダイエットでは、糖質さえ制限すれば、お肉やお魚、卵といったたんぱく質や脂質を食べても問題ありません。

また、糖質を含まない焼酎や糖質ゼロビールなどのアルコールも大丈夫、というのですから、「今って本当にダイエット中？」とってしまうほど、ストレスなく続けることができます。

とは言え、その一方で**過度の糖質制限は体に思わず弊害を招く恐れもあります**。

中でも、脳にとって糖分は唯一のエネルギー源のため、糖質を制限することで糖不足が起こると、集中力の欠如、落ち着きがなくなる、鬱状態になるなどの症状を引き起こすことがあります。

さらに、糖質を減らすことでその分たんぱく質や脂質を多く摂取するようになると、コレステロール値や血圧が上がり、心筋梗塞や脳梗塞といった重大な病気の原因になることも考えられます。

糖質制限ダイエットを実行される前に、かかりつけ医療機関にご相談されるのも大切かと思えます。

当薬局においても承っております。



## 参考資料 1

糖質量は栄養成分表示でチェックできます  
表示の必須項目は①エネルギー、②タンパク質、③脂質、④炭水化物、⑤ナトリウムの5項目

栄養成分表示 (100g 当り)

エネルギー	Kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
ナトリウム	g



このような表がどの食品にも表示されています。  
必須項目ではありませんが食物繊維の量が記載されている食品もあります。  
炭水化物は「糖質」と「食物繊維」の合計になるので、食品表示で炭水化物○g、食物繊維△gの表示があったとすると○g－△g＝糖質量になります。  
食物繊維の表示がなければ食物繊維の量は少ないものと考え炭水化物の量を糖質量とします。  
(糖質は1gあたり4kcalのエネルギー)

## 参考資料 2 食品 100gあたりの糖質量 (g)

食品名	糖質 g	食品名	糖質 g	食品名	糖質 g	食品名	糖質 g	食品名	糖質 g
ご飯 (精白米)	37	とうもろこし (ゆで)	14	バナナ	21	鶏 (もも、ひき肉)	0	ビール	3
食パン	44	じゃがいも	16	ぶどう	15	豚ばら	0.1	梅酒	21
うどん (ゆで)	21	さつまいも	29	柿	14	牛ひき肉	0.5	タイ焼き	48
そば (ゆで)	24	れんこん	14	りんご	13	ウィンナーソーセージ	3	クッキー	62
そうめん (ゆで)	25	西洋かぼちゃ	17	メロン	10	ツナ (油漬)	0.1	アイスクリーム	22
スパゲティ (ゆで)	27	ごぼう	10	アボカド	0.9	卵	0.3	牛乳	5