



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

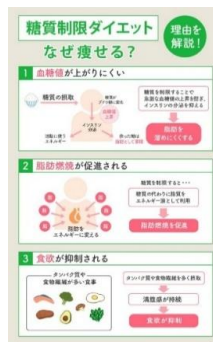


糖質制限によって体重が減ることが期待できるほか、健診結果で高中性脂肪、脂肪肝による肝機能障がい（特に高ALT値）、空腹時高血糖値と指摘された方も改善することが大いに期待できます。糖質を減らしても1カ月以上体重が減らない際には、脂質を減らすことも考慮ください。

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



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らないですか？</p> <p>A. 持病(糖尿病)などがなければ限りありません。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。枯渇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。人間の歴史では朝食を摂るようになつたのは近代以降、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、1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(すべてを手に入れた)？人</p>
---	--	---	---	---	---