



健康だより

NO.10

令和7年度 6月号



株式会社 アールティック

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害（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多いに期待できます。糖質を減らしても1ヶ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

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！★★

point

糖質制限食 の ここがきになる！教えて石川先生



？ 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。

Q.1 熱中症シーズンでも糖質制限ダイエットは可能？

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が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！



Q.2. 「糖分を摂らないと脳が働かなくななる」って本当？

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りドーパミンやセロトニン（快樂、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

Q.3. 低糖で具合が悪くなってしまいませんか？

A.持病（糖尿病）などがない限りなりません。摂取する糖類が足りなくとも問題なし。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。



ゼロカロリー、糖類ゼロ（フリー）は摂取しても大丈夫？

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。



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？

A.問題ありません。人類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食と考えて補食で栄養を補うのもよいでしょう。



「クイズ」
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？

- 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）

答えは裏ページ下にあります。

