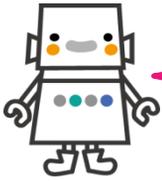


Vol.4 糖質制限食って？

文責：管理栄養士 兵頭・藤田



糖質制限食って流行しているけど、体に良いの？

ごはん・パン・麺類やお菓子など、食事中的糖質を減らす糖質制限食。夕食のごはんだけを抜くなど軽度の制限は減量につながりますが、**ごはんを抜いておかずを増やしていると生活習慣病になることも！**

「糖質制限食」って？



・もともとは糖尿病患者の食事療法

できるだけ糖質の摂取を低く抑えて食後高血糖を防ぐことを目的にした糖尿病患者のための治療食です。糖尿病患者の中でも、今までの治療（カロリー制限、運動等）で効果が出なかった方のために、糖質制限食は開発されました。

※服薬やインスリン注射をしている方は低血糖発作を起こす可能性があります。

また、腎機能の低下している方は糖質制限食はお控えください。

多くの方が陥りやすい注意点

糖質は体に良くないというイメージが先行し、ごはん・パン・麺類を控えて

× お菓子は食べる！



お菓子は好きなので毎日食べますが、ごはんは控えています！

× おかずを増やす！



ごはんはガマン！お肉は好きなので食べます。

甘いもの（菓子・ジュース等）を摂ると血糖値が急上昇するため太りやすくなります。おかずを増やすと、**生活習慣病につながる可能性**があります。

- ・たんぱく質（肉・魚・卵など）過剰 ⇨ 腎臓に負担
- ・脂質（揚げ物・バター・ドレッシングなど）過剰 ⇨ 動脈硬化
- ・塩分（しょうゆ・ソースなど）の摂りすぎ ⇨ 高血圧

Vol.4 糖質制限食って？（つづき）

糖質制限食は一般の方には必要なし！

まず、健診結果でご自身のBMI値をご覧ください。

※一般的に、身長・体重から算出されるBMI値が22以下の方は、ダイエットの必要はありません。

メタボと言われた

この1年で3kg
以上太った

最近おなかが
出てきた

上記のような方が、糖質制限したいなら！

夕食のみ主食を抜く「プチ糖質制限」がおすすめです。



「プチ糖質制限」とは
1日あたりの目安
糖質量：120～170g
ごはん：2～3杯

（参考）糖質量の目安
ごはん1杯：55g
食パン6枚切：26g

チャレンジするなら、
これだけは守ろう！

- ★朝、昼はバランスよくしっかり食べる
- ★甘いものは、ほどほどに(200kcal以内)
- ★夕食時ごはんを減らしてもおかずは増やさない

糖質制限よりも！

・血糖の急上昇を防ぐことが決め手



①甘いものは控える。

ごはんやパン・麺類よりお菓子をガマン！甘いものは血糖値を急上昇させます。

②食べる順番を考える。

まずサラダやメインを食べて、最後にパン・ごはんを！
炭水化物を最後に摂ることで血糖値の上昇を緩やかにすることができます。

野菜を
食べよう！

③食事の際は必ず食物繊維を！

食物繊維は多くの日本人が不足しています。
野菜やきのこ、海藻類などに多く含まれ、血糖値の急上昇を抑制します。



当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士がいます。
健診の際は、お気軽にご相談ください。