



いまどきのゆうどきを元気にする
情報の幕の内弁当

放送 【総合】月～金 午後4:50～6:00

特集「糖質制限ダイエットのコツ教えます」

”糖質”をカットするだけでお腹いっぱい食べても痩せられる、注目のダイエットのコツ教えます！



ごはんやパンなどの糖質をカットすれば、お腹いっぱい食べても痩せられると今大ブームの“糖質制限ダイエット”。しかし一方で『糖質をどれくらい抑えたら良いのか分からない』『体に悪影響はないのか？』など不安の声も上がっています。話題の糖質制限ダイエットを安全に、また効果的に行うコツを特集でお伝えしました。

”糖質制限”って何？



栄養素には大きく、お肉やお魚などのたんぱく質、バターや植物油などの脂質、そしてごはんやパン、芋などの糖質があります。糖質制限ダイエットは、この中の糖質を減らして、その分たんぱく質や脂質を多く食べることでお腹いっぱい食べても痩せられるという食事法です。

※糖質制限ダイエットは肥満の方を対象とした食事法です。太っていない方は減量効果が期待できません。

糖質制限で痩せるワケ



では、糖質を控えるとなぜ痩せるのでしょうか？その秘密はインスリンというホルモンにありました。

糖質は体内でブドウ糖に分解され、血液に取り込まれます。血液中のブドウ糖が増えすぎると、インスリンが分泌されます。インスリンの働きで増えすぎたブドウ糖は血管の外へ追い出され、細胞に取り込まれます。取り込まれた一部は脂肪に姿を変え、皮下脂肪として蓄積されるのです。脂肪やたんぱく質はインスリンが分泌されにくいいため、体に脂肪が増えにくいのです。さらに、たんぱく質を多く食べると、早く満腹感が得られたり、エネルギー消費が上がるということが知られています。『脂肪が増えにくい』『早く満腹にな

る『エネルギー消費が上がる』の3点が糖質制限ダイエットで痩せる大きな理由です。

糖質が多い食品 少ない食品



糖質制限ダイエットでは、食べ物に含まれている糖質を知ることが大切です。

1回の食事の目安となる糖質の量は20～40グラム。お茶わん半分のごはんの糖質が約27グラムなので、残り13グラムをおかずから摂取します。

ごはんやパン、麺類などの主食、砂糖やチョコレートなどの糖類は糖質が高い食品の代表です。肉類や魚介類、乳製品は糖質が低いため、安心して食べる事が出来ます。



野菜の多くは糖質が低いですが、根菜類は糖質が多いため、食べ過ぎないようにしましょう。また、カボチャや甘いトマトなども糖質が高い野菜です。



お酒ではビール、日本酒などの醸造酒が糖質が多く、焼酎、ウイスキーなどの蒸留酒は糖質を含みません。ワインは醸造酒ですが、比較的糖質が少ないので、1～2杯楽しむ程度に飲む分には問題ありません。

糖質が多い食品を理解し、楽しみながら食事をしてください。

自宅で出来る！ 糖質制限レシピ

糖質制限食で大変なのが、主食であるごはんやパンなどをお腹いっぱい食べられない事です。

そこで、糖質を制限中でもお腹いっぱい食べられる、主食代わりのレシピを教えちゃいます！糖質制限レシピなら、思う存分主食を食べた気になれること間違いなし！

[糖質制限親子丼の豚の作り方はこちら](#)

[糖質制限お好み焼きの作り方はこちら](#)

問い合わせ先

◇スタジオ解説

北里研究所病院 糖尿病センター長

山田 悟医師

視聴者の皆様へ

番組およびこのページは特定の製品・サービスを推奨するものではありません。製品・サービスの特性や使用上の制限、契約内容・条件などについては、各自におかれまして、メーカーや販売会社に十分ご確認ください。