

健康レシピ



糖質制限って？

【糖質制限でやせるメカニズム】

「血糖値の上昇を抑え、インスリンの分泌を少なくすることが糖質制限ダイエットのポイント」

食事で糖質をとると、血液中の糖質の濃度、つまり血糖値が上がります。そして、その上昇を抑えるためにインスリンというホルモンが分泌されます。インスリンは糖質を体に取り込み、エネルギー源として利用しますが、このとき余った糖は、脂肪として蓄えられます。『糖質をとると太る』といわれているのはこのためです。

糖質制限を行うと、まず、糖質を余分に摂り過ぎることがなくなるため脂肪として蓄えられません。また、糖質は本来、体を動かすエネルギーになるものですから、摂取量が少なくなることで、体内では代わりにたんぱく質や脂質をエネルギー源として使います。このように、エネルギー源として脂肪が燃烧されやすい体を作っていくといえるのが、糖質制限ダイエットのしくみです。



極端な糖質制限はNG

食・楽・健康協会の山田悟代表理事によると、食事一食あたりの糖質量を 20~40g とし、それとは別に間食からの糖質 10g を含めた一日の糖質量(=適正糖質)を 70~130g にすることが推奨されています。この方法は緩やかな糖質制限であり、「ロカボ®」と言います。

■糖質摂取推奨量: (20~40g)×3食 + デザート 10g = 70~130g

糖質の量だけ気にしていれば
おなかいっぱい食べてもいい!!

1食20-40g、デザートは10g以下、1日70-130gに、糖質を抑えるだけ!

これ以外のカロリー・脂質・たんぱく質などに制限はありません!



糖質を毎食20~40gに抑えて
食後血糖コントロール

1日の糖質量

70~130g以内



ロカボの効果

高血糖・高脂血症・高血圧の改善＝将来的に動脈硬化の予防につながる
がん・認知症・お肌の老化防止に有効と期待されています