



問屋町 創刊号

健やかLetter

発行日：平成28年7月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

本誌は、組合員の皆様の健康づくりに組合が少しでもお力添えできたら、という想いで創刊いたしました。

これから健康づくりのための情報を毎月お届けいたします。

目指せ「短命県返上」！

追跡！糖質制限ダイエットの落とし穴



糖質制限ダイエットってなに？

体重が簡単に落ちると噂の糖質制限ダイエット。これは、細胞の中のミトコンドリアが脂肪をエネルギーに変えてくれるため、糖質を制限すると自然とやせるという方法です。しかし、この方法には落とし穴もあり、体重が減るからと、安易に糖質を制限し過ぎてしまうと、あっという間に筋肉が落ち、体調不良になる可能性があります。糖質を減らした分はタンパク質や脂質で補い、必要なカロリーは確保しなければなりません。

安全な糖質制限ダイエットの4つのポイント

1. ご飯やパン、麺類などの主食を減らす目安は普段の半分程まで。
2. 糖質を減らした分、タンパク質、脂質をしっかり摂る。
3. 食物繊維をしっかり摂る。
4. 3食バランス良く糖質を減らす。

詳しくは裏面をご覧ください。

安全な糖質制限ダイエットの4つのポイント

1 ご飯やパン、麺類などの主食を減らす目安は普段の半分程まで。

糖質の量が普段の3分の1以下になると、「ケトン体」が体内で増え始めます。「ケトン体」は安全性がはっきりしていないので、「ケトン体」が出ない程度のゆるやかな糖質制限をおすすめします。

2 糖質を減らした分、タンパク質、脂質をしっかり摂る。

日本人はカロリー摂取の大半を糖質に頼っています。糖質を減らすと摂取カロリーも減るので、肉・魚・大豆等もバランス良く食べ、カロリーが減り過ぎないようにします。

3 食物繊維をしっかり摂る。

米等の炭水化物を制限すると、食物繊維が不足みになるので、食物繊維を多く含む緑黄色野菜やきのこ、海藻類等を意識的に食べましょう。

4 3食バランス良く糖質を減らす。

3食バランス良く減らすほうが、血糖値の上下動を抑えることができます。

糖質制限 ダイエット 1日分の メニュー例



・パン…食パン8枚切1枚、無塩バター
・ソーセージのスープ煮…ソーセージ、玉ねぎ、エリンギ、キャベツ
・牛乳



・ご飯…白米
・豚もも肉のソテー…豚もも肉、キャベツ、トマト、クレソン
・マグロのチーズ焼き…マグロ、チーズ、玉ねぎ、赤青ピーマン
・きゅうりのごま酢あえ…きゅうり、もやし、ごま



・ご飯…白米
・鶏胸肉の薬味ソースかけ…鶏胸肉、薬味ソース
・高野豆腐の煮物…凍り豆腐、さやえんどう、板こんにゃく、かつお昆布だし
・白いんげん豆のサラダ…いんげん豆、セロリ、トマト、パセリ