

はじめよう

糖質オフ

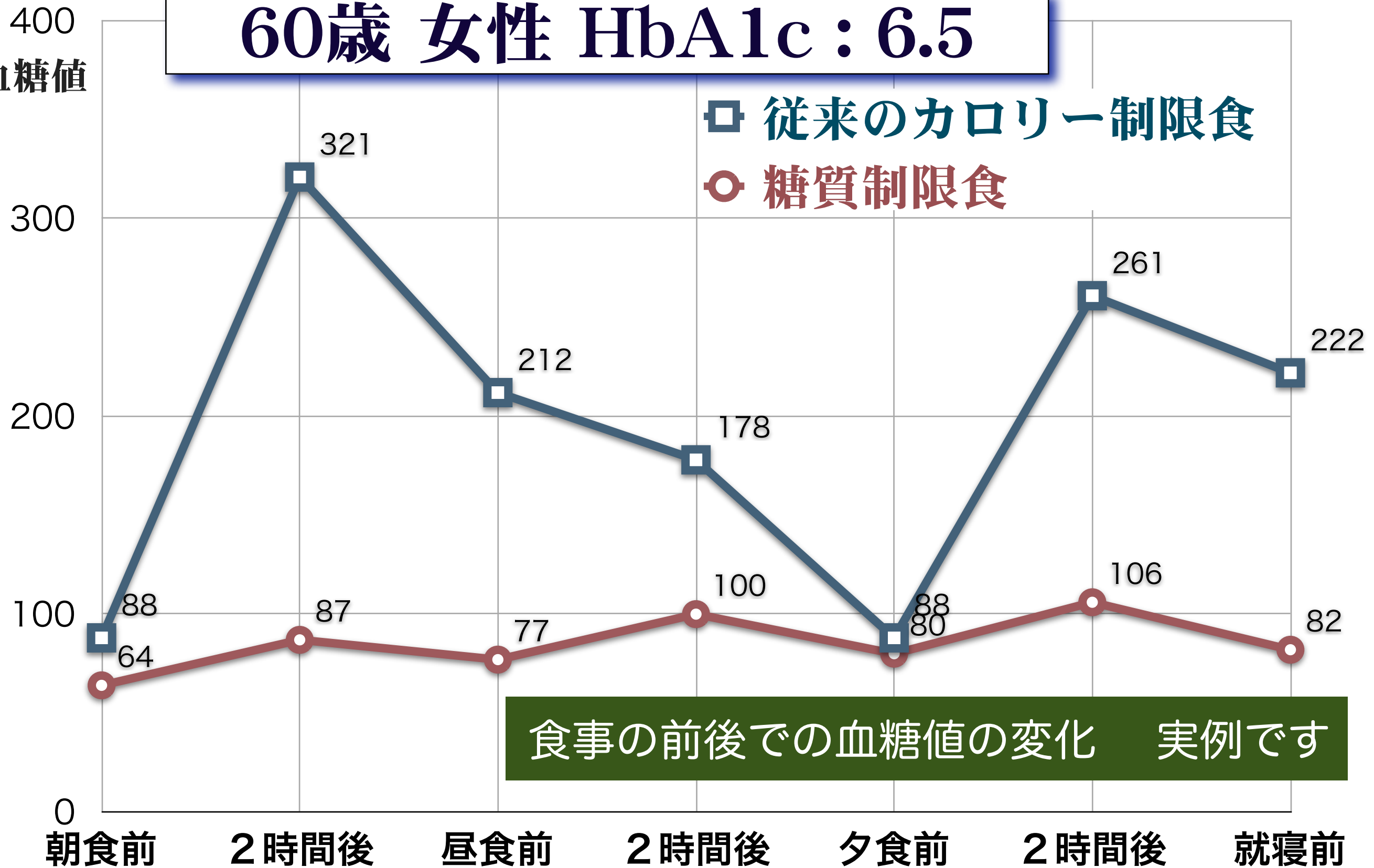
理論とルール ver.2



作：前橋協立病院 内科 鈴木 伸 2013 5月

60歳 女性 HbA1c : 6.5

□ 従来のカロリー制限食
○ 糖質制限食



食事の前後での血糖値の変化 実例です

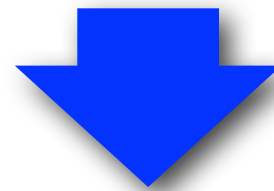
糖質（米など）を制限しない食事では、カロリーを制限しても血糖値は食後に急上昇する それに対し、糖質制限食では血糖値上昇はわずか

糖質をとるから血糖値が上がる

血糖値は、摂取した糖質量に比例して上昇します

健康人が糖質1g摂取 → 血糖値が1~3前後上昇
糖尿病状態の人では、2~5前後上昇

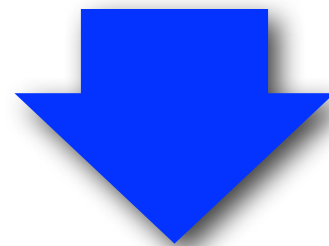
糖尿病でなくても、ご飯を軽く一膳（糖質50g）食べると、1~2時間後には血糖値が50~150上がります



高血糖の害

- ① 「食後高血糖」の状態は血管を傷つけ、動脈硬化、血管老化を加速させます
- ② 血糖値の上昇に応じて、膵臓からインスリンが分泌されます
別名「肥満ホルモン」とも呼ばれるインスリンの作用により体内に脂肪が蓄積され、肥満状態がもたらされます

**血糖値上昇により、
多くの不健康現象が起きる**



**じゃあ、
糖質を制限しよう！**

こんな、至極分かりやすい理論を背景に生まれ、今、広がりがつつある食事療法が「糖質制限ダイエット」です

多くの関連図書が出版されていますので、そちらも参考に！

糖質制限（オフ）の効果

1：食後高血糖が減り、糖尿病が改善します

2：高インスリン状態が改善、太らなくなります

3：蓄積した脂肪が燃えやすくなり、痩せます

4：脂肪肝、高脂血症が改善します

5：血管老化、動脈硬化を遅らせます

それ以外に、疲れにくくなる、などの全身的な効果があり、肥満、糖尿病、メタボな人の食事療法としてのみならず、誰にも役立つ健康増進の方法として、生活習慣病の予防法として注目されています

ルール 0

糖質チェックを 習慣にしよう！

「カロリーチェック」から
「糖質チェック」へ



血糖値を上げるのは、カロリーではなく糖質です
肥満、脂肪蓄積の原因も、カロリーではなく糖質です
つまり、「カロリー」は栄養摂取の目安としては不適格です

食品を選ぶ時は、真っ先に**栄養成分表示**をチェックしましょう！

食品によってもものすご〜く差があります



ここをチェック



栄養成分表示 1本(200 ml)あたり

エネルギー	139	kcal
たんぱく質	6.8	g
脂 質	0.8	g
炭 水 化 物	10.0	g
ナトリウム	85	mg
カルシウム	227	mg

炭水化物 = 糖質 + 食物繊維

(だいたい、糖質：食物繊維＝9：1)

食品中の糖質量（およその量です）

	糖質	角砂糖換算
ご飯一杯（160g）	55 g	15個
食パン（6枚切り） 1枚	27 g	7個
バナナ 1本	20 g	5個
牛ロース 100g	0.2 g	—
牛乳 200ml	10 g	3個
豆腐 1丁	2 g	1 / 2 個
ブロッコリー 50g	0.4 g	—
ジャガイモ 1個（100g）	16 g	4個
ちくわ、かまぼこ 20g	2~4 g	1個

（角砂糖：1個3～5g）

	糖質
かぼちゃ 100g	17g
玉ねぎ 100g	7.2g
レンコン 50g	6.5g
トマト 中1 (150g)	5.5g
大根 100g	2.7g
きゅうり 1本 (100g)	2g
キャベツ 50g	1.7g
ピーマン 1個	0.7g
グリーンアスパラ 1本	0.6g
もやし 40g	0.5g
ほうれんそう 80g	0.2g

	糖質
さつまいも 50g	15g
長いも 50g	6.5g
こんにゃく 50g	0.1g
きのこ類 20g	0~0.7g
海藻類 20g	0~1g
牛肉、豚肉、鶏肉 100g	0~0.4g
魚 100g	0~0.3g
貝 50g	0.2~3g
カシューナッツ 20粒	6g
アーモンド20粒	3g
栗 1個	6.5g

	糖質
切り餅1個 (50g)	25g
ロールパン 1 個	15g
うどん1玉 (250g)	52g
そうめん1束 (50g)	35g
餃子の皮 10枚	33g
コーンフレーク25g	20g
ビーフン 70g	55g
豆乳 200g	6g
納豆1パック	2.5g
おから 40g	1g
厚揚げ1個 (135g)	0.3g

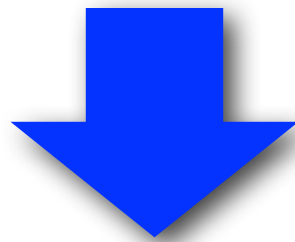
	糖質
梅干し 甘口1個	2g
たくあん 2切れ	2.5g
守口漬け 2切れ	8g
キムチ 小1皿	1g
ヨーグルト無糖100g	5g
チーズ 20g	0.2~0.6g
生クリーム 100g	3g
バター 10g	0g
マヨネーズ 12g	0.5g
ケチャップ 12g	3.1g
中濃ソース 12g	3.6g

食品の素材などにより、糖質量には幅があります 実際の成分表示で確認してください

一日の糖質量の目安

標準的な日本の食事は、

一日で糖質摂取が **200~400g** といわれています
その大半が、米飯、パン、麺などの「主食」です



「糖質オフ」では、

一日の糖質量、**100g**、できれば**50g以下**を
めざします 「主食」をぬけば、可能です

ルール 1

主食をぬく！

「甘くない糖質」に ご用心！



食事の中の主たる糖質は米、パン、麺などの穀類（甘くない糖質）です
これを減らす、やめるだけで血糖上昇や脂肪蓄積の大半が抑えられます

主食系



ルール 2

さらば！ 甘い糖質



砂糖、果物、菓子、ペットボトル など

「甘いもの」はおいしくて魅力的です
しかし、健康への害は相当なもの 一見ヘルシーな印象の果物も甘いものほど糖質が多く不健康 誘惑に負けず「おまけ」程度に控えめに！

お菓子類は、ほぼ糖質のかたまり

材料や大きさなどにより、かなりの幅があります 表示で確認してください

糖質量



シュークリーム
1個 15~25g



アイスクリーム
1パック 10~30g



ケーキ
1個 10~50g



プリン
1個 15~25g



干し柿
1個 10~20g



ドーナツ
1個 15~40g



せんべい
2枚 10~20g



和菓子
1個 20~50g



かりんとう
10本 30~40g



チョコレート
1枚 30~40g



ポテトチップス
10枚 8~10g



ジュース
200ml 20~30g



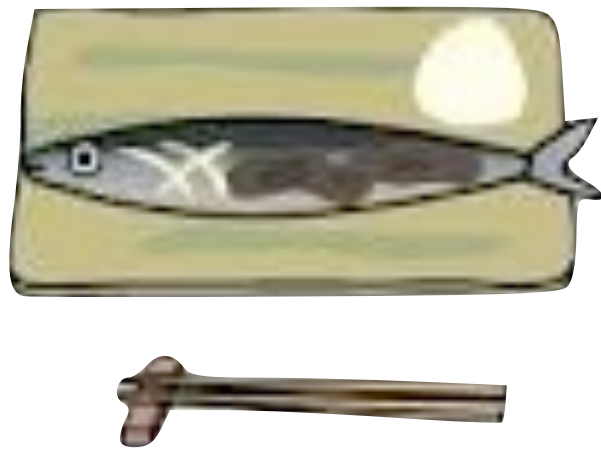
ペットボトル飲料
500ml 20~55g



フルーツゼリー
1個 10~30g

ルール 3

タンパク質を
しっかりと
摂る！



肉、魚、卵、豆腐、
チーズ など

肉、魚とともに、
主菜として **活用したい食材**

豆腐



チーズ



たまご



厚揚げ



ルール 4

野菜,海藻,きのこ
を積極的に摂る



イモ類、カボチャ、コーンは、
穀類同様に糖質が多い！要注意

ルール 5

油, バター OK!

 マヨネーズも

ケチャップ、ソース、たれは
糖質多いので用心

ルール 6

揚げ物
OK!



「衣」には多少気をつける

従来、悪者扱いされていた「油」は、実は、肥満や高血糖の原因ではない
おにぎり（糖質いっぱい）より、フライドチキンの方がヘルシー！

ルール 7

アルコール 低糖を選べばOK!

× 日本酒、ビール

○ ウイスキー、焼酎



醸造酒には糖質多く、蒸留酒には糖質がない

例えば、糖質10g/ビール350ml、8g/日本酒1合、0g/ウイスキー
最近は「糖質オフ」の発泡酒やカクテルも多いので、それを選ぶ

ルール 8

間食するなら
チーズ、ナッツ



低糖甘味料も活用できる

ほとんど全てのお菓子、スナック、スイーツ、シリアルは糖質の塊！
ナッツは比較的糖質の少ない食品なので、間食としておすすめ
「パルスweet」などの甘味料は糖質としては吸収されないので大丈夫

ルール 9

どうしても主食 欲しい時の工夫

- 1 : 豆腐、こんにゃくなど主食に見立てる
- 2 : 未精製穀物（玄米とか）を少量
- 3 : 糖質制限パン、麺、など売ってます

1：「糖質オフ」の始め方を教えてください

＜方法1＞3食とも「主食」をやめ、間食などの糖質摂取も出来る限り減らします この「糖質オフの徹底」を10日ほど続けると体質が変化し、体重が減りやすくなります その後は制限を少し緩めても効果は持続します

＜方法2＞「主食抜きは夕食だけ」からゆるやかに始めて下さい それをしばらく続けると体調や体型、体重に変化が出てきますので、感触が良ければこのパンフレットなどを参考にして、糖質オフを徹底してみてください

2：「カロリー」に制限はありますか

糖質が制限されていればカロリーが多くても太りません また、主食や間食をひかえると、カロリー摂取量が減り、自然と低カロリー傾向になります ただし、必要消費カロリー以上の高カロリーは肥満に結びつく場合があります

3：果物って積極的な健康食と思ってました

果物の美味しさのポイントは「甘み」です 甘くて美味しいものほど糖質が多いので要注意です（特にバナナ） ただ、果物の糖質の約半分を占める「果糖」は血糖値への影響は少ないので、大量に食べるのでなければ大丈夫です

4：肉や卵とかの制限はなくていいのですか

タンパク質は摂るべき栄養の中心です。これは高血糖や肥満につながることはありません。積極的に摂ってください。卵を食べてコレステロール値が悪化することはありません。つまり、特に制限すべき理由はありません。

5：主食なしってありえない、と思ってました

人類700万年の歴史の中で、穀類を食べる歴史は約1万年。身体の仕組みは「穀類なし」で生きることを基本としています。タンパク質、脂肪があれば身体に必要なエネルギーを確保できる仕組みが備わっていて、栄養学的には穀類不要です。

米など主食重視の食生活は、歴史は浅く、国や文化によって大きく差があり、単なる習慣的なもの見なされています。既に多くの人々が「糖質オフ」食生活を続けており、我慢不要のダイエットとして好評です。

6：「糖質オフ」の害や副作用はありますか

「糖質オフ」には害も副作用もありません。ただ、血糖値を下げる治療薬を注射、服薬している人が「糖質オフ」をすると、そのままでは低血糖になるおそれがあります。

まとめ

「主食」をやめ

「タンパク質中心の**おかず**」を「**主食**」として食べる カロリー気にせず、**満腹OK**

チーズ、豆腐、たまごを活用 油 OK！

間食、果物、お酒は糖質量を見て調節する

料理で加える多少の糖質、炭水化物は良しとする