

ひと目でわかる 食材別糖質量ガイド

一食あたりの糖質量の目安は、およそ20g以下といわれています。でも20gってどれくらい？
これを見れば主食と根菜を抜くだけで糖質量はかなり抑えられることがわかります。
データ出典：「糖尿病のための糖質オフごはん」(アスペクト刊/江部康二・大柳珠美著)より抜粋

高糖質

パン(食パン) 6枚切1枚 **26.6g**

ごはん(白米) 茶碗1杯 **55.3g**

根菜(ニンジン) 短1本 **5.8g**

食材編

基本はごはんやパンなどの主食を控え、肉や魚などおかずを食べる。野菜でも根菜はNGなので気をつけて

低糖質

豚ひき肉 100g **0g**

ほっけ 1尾 **0.2g**

カマンベールチーズ 1個(6P) **0.2g**

調味料編

オリーブオイルなど良質の油脂を積極的に摂る。ただし、マーガリンはトランス脂肪酸が主成分なのでNG

砂糖 小さじ1杯 **9.9g**

パン粉 大さじ1杯 **1.8g**

オリーブオイル 大さじ1 **0g**

マヨネーズ 大さじ1 **0.2g**

薄口しょうゆ 小さじ1 **0.5g**

アルコール編

焼酎やウイスキーなど糖質ゼロでも割るものに注意。水割りやお湯割りがベスト

日本酒 1合 **8.8g**

ビール 350ml **10.9g**

赤ワイングラス 1杯 **0.8g**

焼酎 1合 **0g**

スパゲティ1人前	69.5g	りんご1個	26.2g
うどん1玉	41.6g	つぶあん大さじ1	11.1g
バゲット1切れ	16.5g	中濃ソース大さじ1	5.3g
さつまいも中1本	58.4g	ケチャップ大さじ1	3.8g
玉ねぎ中1個	13.7g	梅酒グラス1杯	10.4g
そばまめ10粒	5.2g	紹興酒グラス1杯	2.5g

鶏ムネ肉1枚	0g	ホタテ1個	0.8g
ベーコン1枚	0.1g	レタス1枚	0.4g
牛サーロイン肉ステーキ用1枚	0.4g	きゅうり1/2本	0.5g
卵1個	0.1g	ゴーヤ1/2本	1.0g
アサリ10個	0.1g	豆腐(木綿)1/2丁	1.2g
スルメイカ1杯	0.5g	ウイスキー シングル1杯	0g

糖質制限+スポーツで燃えやすい体に!

筋肉の材料であるたんぱく質をしっかりとるため、糖質制限をしながらの運動は効果的。とくに筋肉量の少ない女性は筋トレがおすすめです。さらに有酸素運動も取り入れ消費カロリーを増やすのも大事です。ただし、極度の肥満の人は、急激に激しい運動をし過ぎると、血栓ができやすくなるなどの危険も。まずは糖質オフで体重を落として。

外食でやってみよう!

糖質制限 ダイエット



仕事やプライベートが忙しくて食事も不規則。少ししか食べないのに、痩せられないとお困りの方。実はおにぎりやパンとジュースだけの食事は肥満のもとって知っていましたか? 主食=糖質を抜くだけの「糖質制限ダイエット」は、外食でもアルコールを飲んでもOKで、カロリー計算も不要です。健康的な食生活としてもおすすめ!

構成・取材・文/大熊美智代 編集協力/富永玲奈 (Artsupply) デザイン/山崎恵 (Artsupply) イラスト/Saica 調理・スタイリング/平岡淳子 撮影/森カズシゲ

Chapter 1

わかりやすく 糖質制限ダイエット レクチャー

まずは「糖質って何?」「どんなダイエット方法なの?」という基礎を知りましょう。きっと試してみたくなるはず。

糖質とは?

炭水化物-食物繊維=糖質です!

炭水化物

食物繊維

糖質

糖質とは炭水化物から食物繊維を引いたもの。糖質が体内にとり込まれると脂肪よりも先にエネルギー源として使われてしまいます。

糖質制限ダイエット実践3タイプ

実践パターン	朝	昼	夜
しっかり糖質制限	糖質オフ	糖質オフ	糖質オフ
適度に糖質制限	糖質オフ	○	糖質オフ
のんびり制限	○	○	糖質オフ

○の部分は、主食を食べてもOKの通常メニューの食事

メリット 3 糖質制限食なら夜遅くても何回食べてもOK

食べすぎに気をつければ、基本的には時間帯や食事回数に制限はありません。不規則な生活でも大丈夫。

メリット 1 おなかいっぱい食べられてストレスがない!

主食を控えるだけで、肉や魚介、チーズなどのたんぱく質や脂質は食べてOK! 無理に食べる量を減らす必要もありません。

メリット 4 お酒も選べば問題なし 飲み会も楽しめる!

焼酎やウイスキーなどの蒸留酒は、糖質がゼロなので飲んでもOK。ビールや日本酒などの醸造酒は控えて。

メリット 2 面倒なカロリー計算は不要! だから続けられる

糖質制限ダイエットのメソッドにはカロリー計算は不要。高糖質の食材を覚えておけば、面倒な糖質量の計算もいりません。



大柳珠美先生
管理栄養士。糖質制限理論を専門に活動し、診療所で食事相談などを担当。著書に「糖質制限食ハンドブック」など

糖質制限で痩せるメカニズムを教えてください!
糖質制限ダイエットのプロフェッショナル、大柳珠美先生に糖質制限の仕組みを教えてくださいました。「ヒトの体のエネルギー源は、本来は脂肪ですが、糖質をとると脂肪よりも先に糖質が使われてしまいます。低カロリーでも糖質を摂取して血糖を上げてしまうと、糖質を使いすぎるまで脂肪は燃焼されません。そこで、糖質を制限して脂肪を燃焼させるのが「糖質制限ダイエット」です。実践方法は3種類(上図参照)。まず朝食夜3食糖質オフを2週間続けて効果が出たら、ゆるめの方法に切り替えてもOK。ただし、糖質制限しても、チーズやナッツなど高カロリー食材をとり過ぎれば痩せません。糖質制限ダイエットのメソッドには賛否両論があるのも事実ですが、エビデンスでも効果は証明されています。効果が出ると自信もやる気も湧いてきますよ!