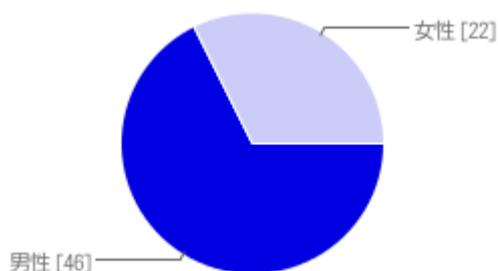


68 件の回答

すべての回答を表示

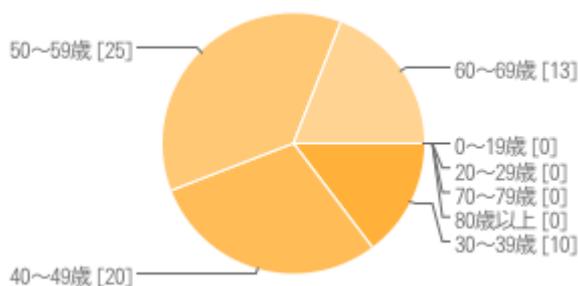
概要

性別は



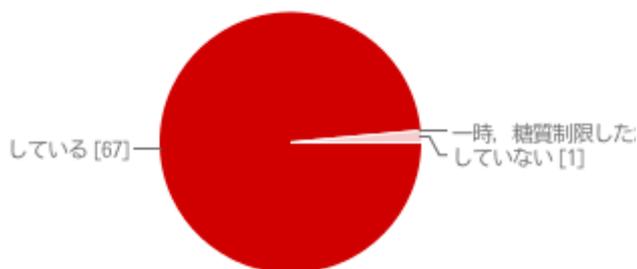
男性	46	68%
女性	22	32%

年齢は



0~19歳	0	0%
20~29歳	0	0%
30~39歳	10	15%
40~49歳	20	29%
50~59歳	25	37%
60~69歳	13	19%
70~79歳	0	0%
80歳以上	0	0%

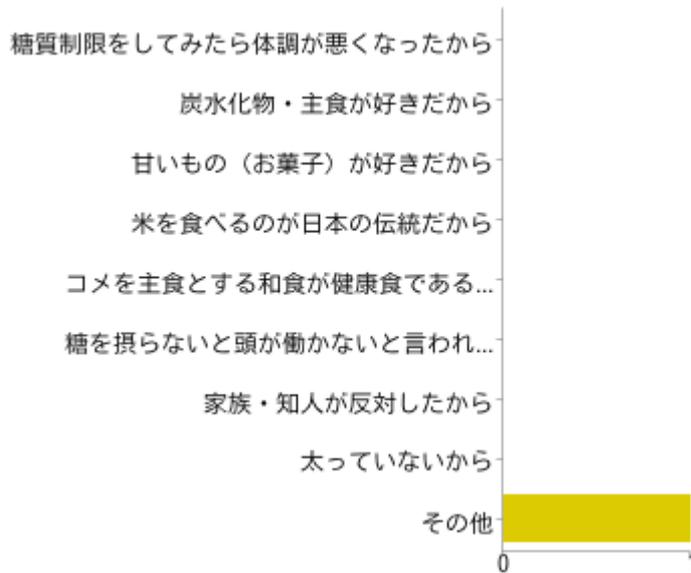
糖質制限をしていますか



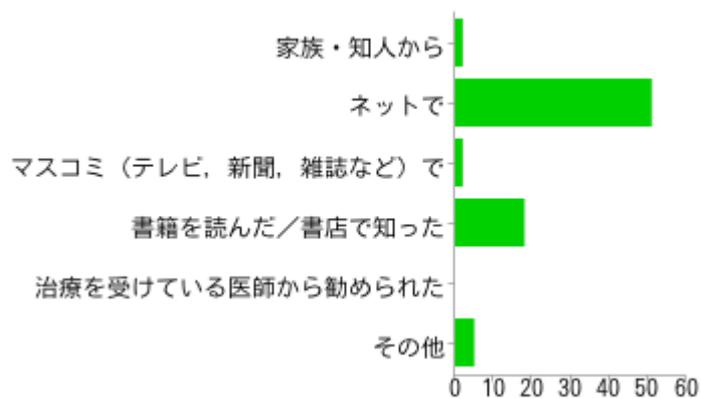
している	67	99%
一時、糖質制限したが、元の食事(糖質食)に戻した	0	0%
していない	1	1%

糖質制限していない方への質問です。糖質制限をしない理由を教えてください。

糖質制限は何で知りましたか(以後は糖質制限している方への質問となります)。

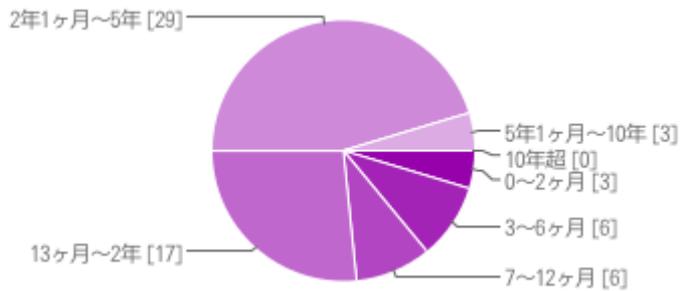


糖質制限を試みたら体調が悪くなったから	0	0%
炭水化物・主食が好きだから	0	0%
甘いもの(お菓子)が好きだから	0	0%
米を食べるのが日本の伝統だから	0	0%
コメを主食とする和食が健康食であることは、世界に認められているから	0	0%
糖を摂らないと頭が働かないと言われているから	0	0%
家族・知人が反対したから	0	0%
太っていないから	0	0%
その他	1	100%



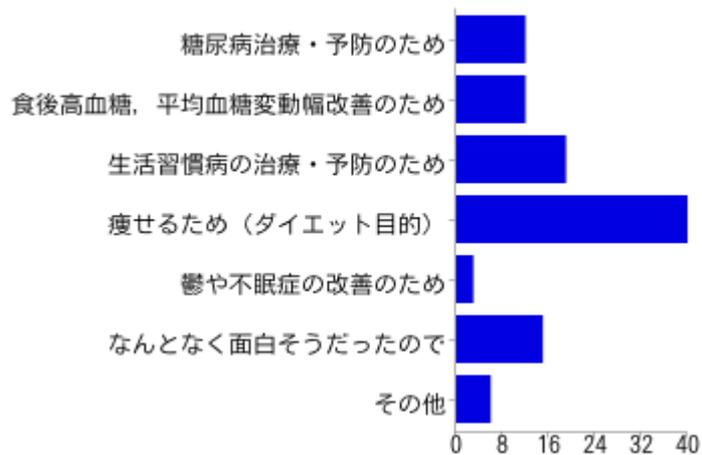
家族・知人から	2	3%
ネットで	51	65%
マスコミ(テレビ, 新聞, 雑誌など)で	2	3%
書籍を読んだ/書店で知った	18	23%
治療を受けている医師から勧められた	0	0%
その他	5	6%

どのくらい糖質制限を続けていますか



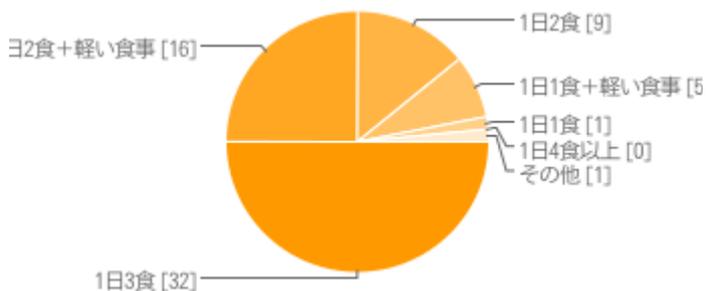
0～2ヶ月	3	5%
3～6ヶ月	6	9%
7～12ヶ月	6	9%
13ヶ月～2年	17	27%
2年1ヶ月～5年	29	45%
5年1ヶ月～10年	3	5%
10年超	0	0%

糖質制限を始めた動機は



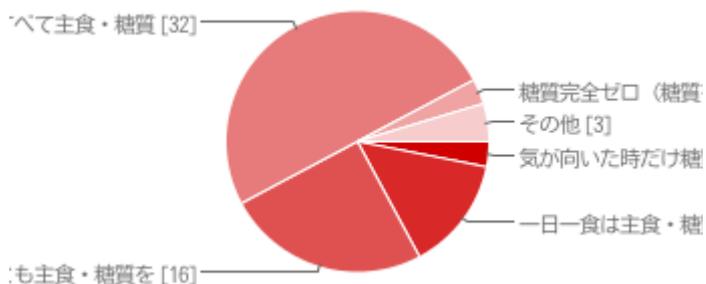
糖尿病治療・予防のため	12	11%
食後高血糖, 平均血糖変動幅改善のため	12	11%
生活習慣病の治療・予防のため	19	18%
痩せるため(ダイエット目的)	40	37%
鬱や不眠症の改善のため	3	3%
なんとなく面白そうだったので	15	14%
その他	6	6%

現在の食事の回数は



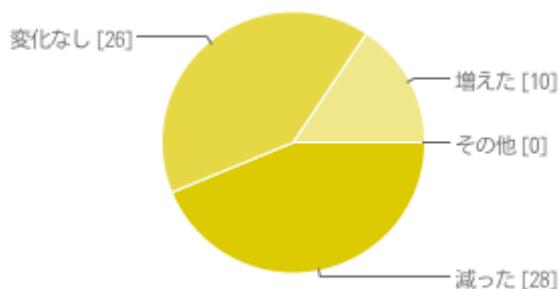
1日3食	32	50%
1日2食+軽い食事	16	25%
1日2食	9	14%
1日1食+軽い食事	5	8%
1日1食	1	2%
1日4食以上	0	0%
その他	1	2%

糖質制限の方法は



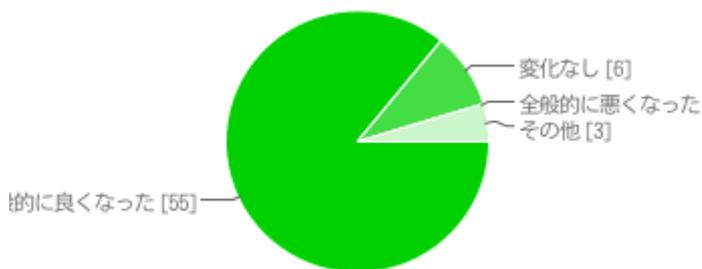
気が向いた時だけ糖質オフ	2	3%
一日一食は主食・糖質を食べない	9	14%
一日二食とも主食・糖質を食べない	16	25%
一日三食すべて主食・糖質を食べない	32	50%
糖質完全ゼロ(糖質を一切摂取していない)	2	3%
その他	3	5%

糖質制限以前に比べ、食事摂取量は



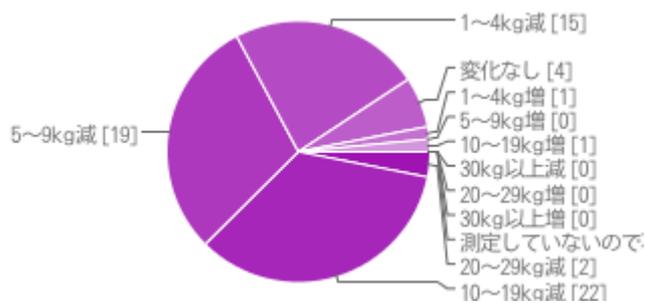
減った	28	44%
変化なし	26	41%
増えた	10	16%
その他	0	0%

糖質制限で体調は



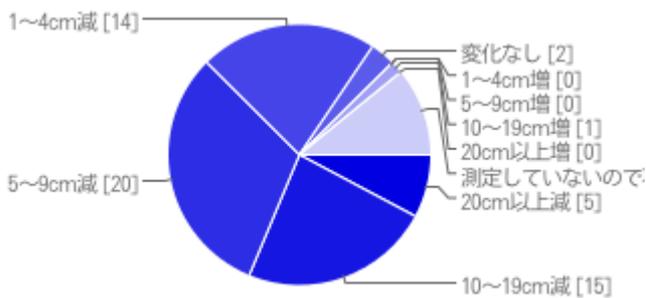
一般的に良くなった	55	86%
変化なし	6	9%
一般的に悪くなった	0	0%
その他	3	5%

糖質制限以前に比べ、体重の変化は



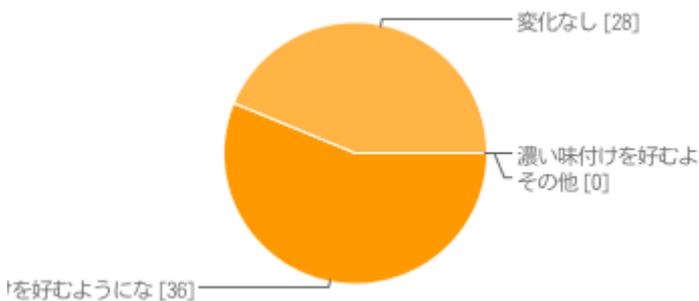
30kg以上減	0	0%
20~29kg減	2	3%
10~19kg減	22	34%
5~9kg減	19	30%
1~4kg減	15	23%
変化なし	4	6%
1~4kg増	1	2%
5~9kg増	0	0%
10~19kg増	1	2%
20~29kg増	0	0%
30kg以上増	0	0%
測定していないので不明	0	0%

糖質制限以前に比べ、腹囲の変化は



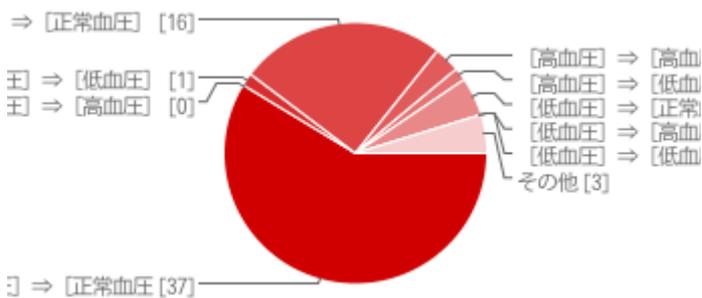
20cm以上減	5	8%
10~19cm減	15	23%
5~9cm減	20	31%
1~4cm減	14	22%
変化なし	2	3%
1~4cm増	0	0%
5~9cm増	0	0%
10~19cm増	1	2%
20cm以上増	0	0%
測定していないので不明	7	11%

糖質制限以前に比べ、料理の味付けに対する嗜好は



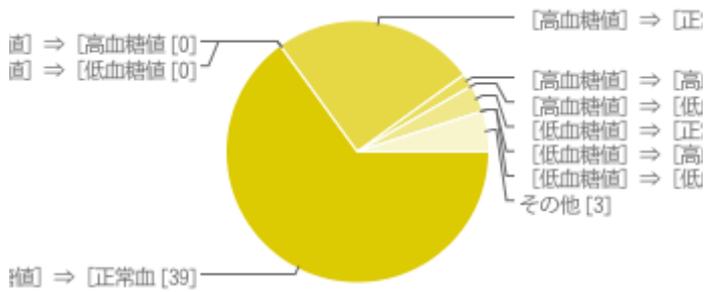
薄味を好むようになった	36	56%
変化なし	28	44%
濃い味付けを好むようになった	0	0%
その他	0	0%

[糖質制限以前]⇒[糖質制限以後]の血圧の変化



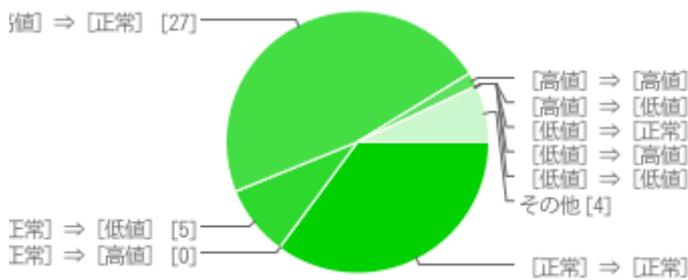
[正常血圧]⇒[正常血圧]	37	59%
[正常血圧]⇒[高血圧]	0	0%
[正常血圧]⇒[低血圧]	1	2%
[高血圧]⇒[正常血圧]	16	25%
[高血圧]⇒[高血圧]	2	3%
[高血圧]⇒[低血圧]	1	2%
[低血圧]⇒[正常血圧]	3	5%
[低血圧]⇒[高血圧]	0	0%
[低血圧]⇒[低血圧]	0	0%
その他	3	5%

[糖質制限以前]⇒[糖質制限以後]の血糖値の変化



[正常血糖値]⇒[正常血糖値]	39	65%
[正常血糖値]⇒[高血糖値]	0	0%
[正常血糖値]⇒[低血糖値]	0	0%
[高血糖値]⇒[正常血糖値]	15	25%
[高血糖値]⇒[高血糖値]	1	2%
[高血糖値]⇒[低血糖値]	0	0%
[低血糖値]⇒[正常血糖値]	2	3%
[低血糖値]⇒[高血糖値]	0	0%
[低血糖値]⇒[低血糖値]	0	0%
その他	3	5%

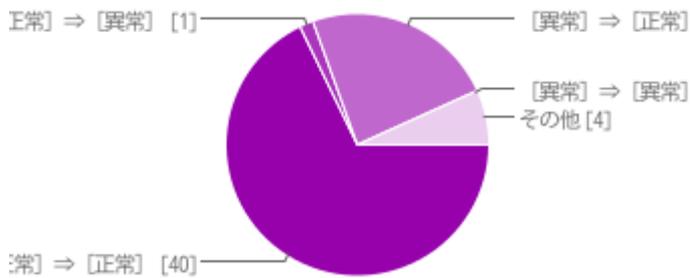
[糖質制限以前]⇒[糖質制限以後]の血中性脂肪値の変化



[正常]⇒[正常]	20	35%
-----------	----	-----

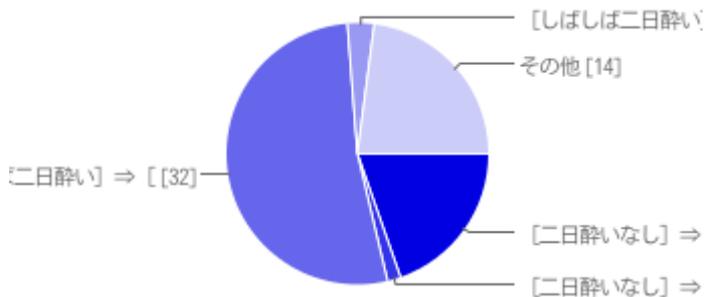
[正常]⇒[高値]	0	0%
[正常]⇒[低値]	5	9%
[高値]⇒[正常]	27	47%
[高値]⇒[高値]	1	2%
[高値]⇒[低値]	0	0%
[低値]⇒[正常]	0	0%
[低値]⇒[高値]	0	0%
[低値]⇒[低値]	0	0%
その他	4	7%

[糖質制限以前]⇒[糖質制限以後]の肝機能の変化



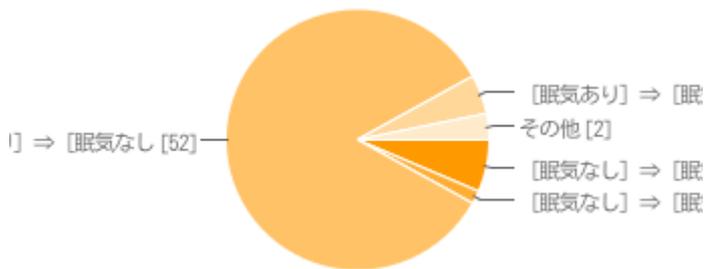
[正常]⇒[正常]	40	68%
[正常]⇒[異常]	1	2%
[異常]⇒[正常]	14	24%
[異常]⇒[異常]	0	0%
その他	4	7%

[糖質制限以前]⇒[糖質制限以後]の飲酒翌日の変化



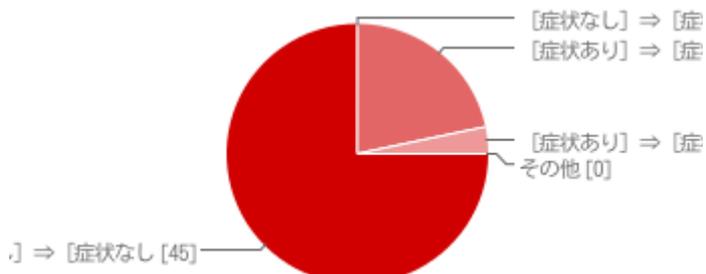
[二日酔いなし]⇒[二日酔いなし]	12	20%
[二日酔いなし]⇒[しばしば二日酔い]	1	2%
[しばしば二日酔い]⇒[二日酔いなし]	32	52%
[しばしば二日酔い]⇒[しばしば二日酔い]	2	3%
その他	14	23%

[糖質制限以前]⇒[糖質制限以後]の食後の眠気の変化



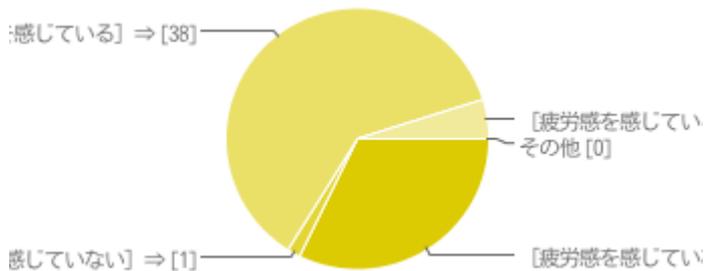
[眠気なし] ⇒ [眠気なし]	4	6%
[眠気なし] ⇒ [眠気あり]	1	2%
[眠気あり] ⇒ [眠気なし]	52	84%
[眠気あり] ⇒ [眠気あり]	3	5%
その他	2	3%

[糖質制限以前] ⇒ [糖質制限以後]の不眠症・うつ病・うつ症状の変化



[症状なし] ⇒ [症状なし]	45	75%
[症状なし] ⇒ [症状あり]	0	0%
[症状あり] ⇒ [症状なし]	13	22%
[症状あり] ⇒ [症状あり]	2	3%
その他	0	0%

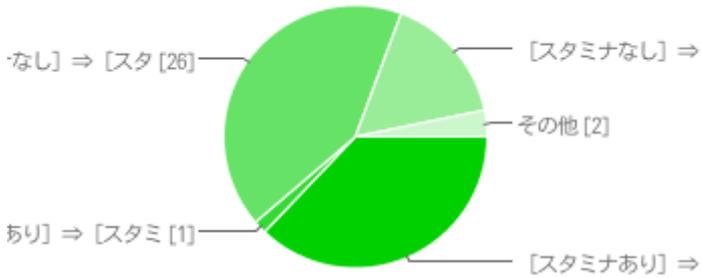
[糖質制限以前] ⇒ [糖質制限以後]の疲労感の変化



[疲労感を感じていない] ⇒ [疲労感を感じていない]	20	32%
[疲労感を感じていない] ⇒ [疲労感を感じている]	1	2%
[疲労感を感じている] ⇒ [疲労感を感じていない]	38	61%

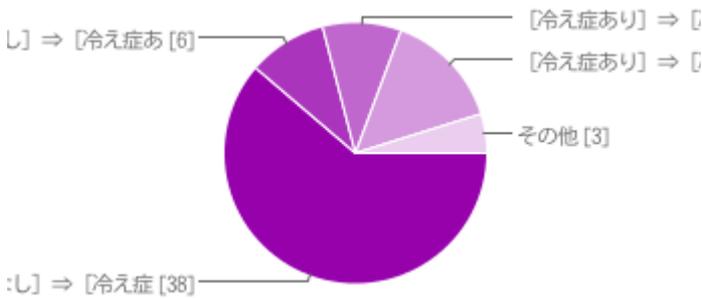
[疲労感を感じている]⇒[疲労感を感じている]	3	5%
その他	0	0%

[糖質制限以前]⇒[糖質制限以後]のスタミナ(持久力)の変化



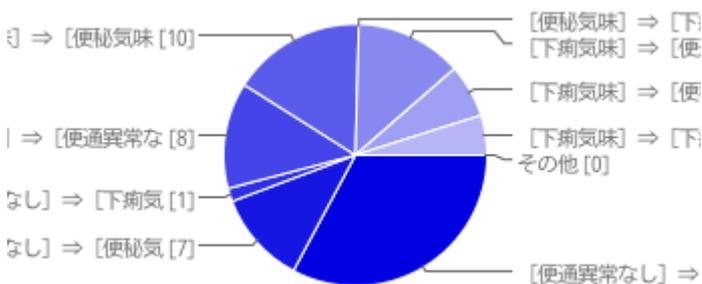
[スタミナあり]⇒[スタミナあり]	23	37%
[スタミナあり]⇒[スタミナなし]	1	2%
[スタミナなし]⇒[スタミナあり]	26	42%
[スタミナなし]⇒[スタミナなし]	10	16%
その他	2	3%

[糖質制限以前]⇒[糖質制限以後]の冷え症の変化



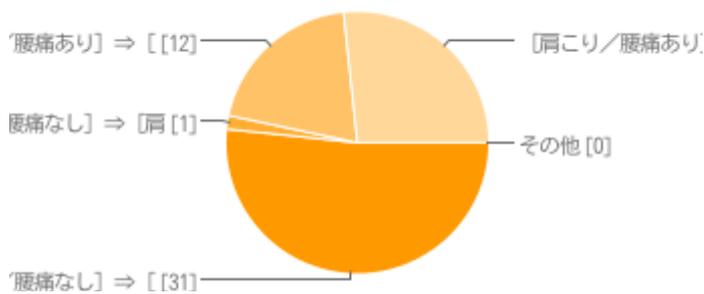
[冷え症なし]⇒[冷え症なし]	38	61%
[冷え症なし]⇒[冷え症あり]	6	10%
[冷え症あり]⇒[冷え症なし]	6	10%
[冷え症あり]⇒[冷え症あり]	9	15%
その他	3	5%

[糖質制限以前]⇒[糖質制限以後]の便秘の変化



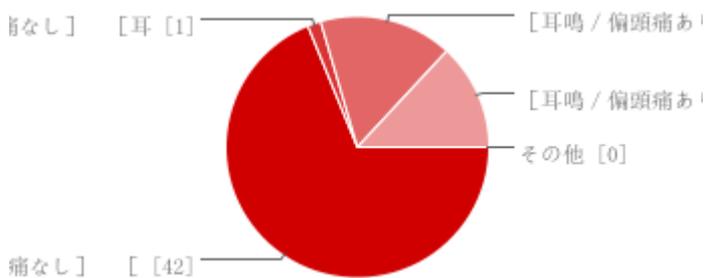
[便通異常なし]⇒[便通異常なし]	20	33%
[便通異常なし]⇒[便秘気味]	7	11%
[便通異常なし]⇒[下痢気味]	1	2%
[便秘気味]⇒[便通異常なし]	8	13%
[便秘気味]⇒[便秘気味]	10	16%
[便秘気味]⇒[下痢気味]	0	0%
[下痢気味]⇒[便通異常なし]	8	13%
[下痢気味]⇒[便秘気味]	4	7%
[下痢気味]⇒[下痢気味]	3	5%
その他	0	0%

[糖質制限以前]⇒[糖質制限以後]の肩こり／腰痛の変化



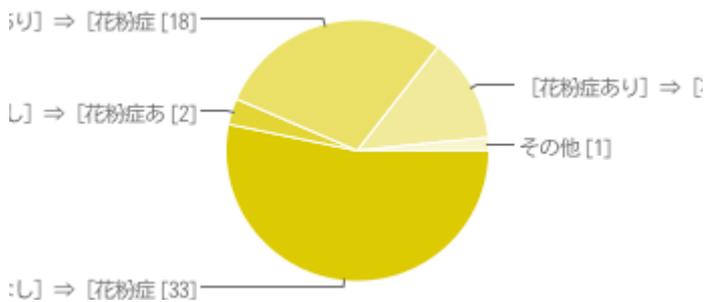
[肩こり／腰痛なし]⇒[肩こり／腰痛なし]	31	52%
[肩こり／腰痛なし]⇒[肩こり／腰痛あり]	1	2%
[肩こり／腰痛あり]⇒[肩こり／腰痛なし]	12	20%
[肩こり／腰痛あり]⇒[肩こり／腰痛あり]	16	27%
その他	0	0%

[糖質制限以前]⇒[糖質制限以後]の耳鳴／偏頭痛の変化



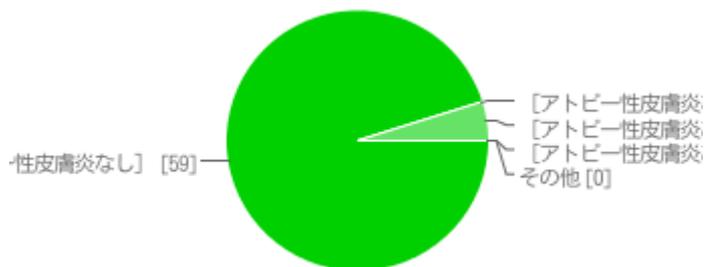
[耳鳴／偏頭痛なし]⇒[耳鳴／偏頭痛なし]	42	69%
[耳鳴／偏頭痛なし]⇒[耳鳴／偏頭痛あり]	1	2%
[耳鳴／偏頭痛あり]⇒[耳鳴／偏頭痛なし]	10	16%
[耳鳴／偏頭痛あり]⇒[耳鳴／偏頭痛あり]	8	13%
その他	0	0%

【糖質制限以前】⇒【糖質制限以後】の花粉症の変化



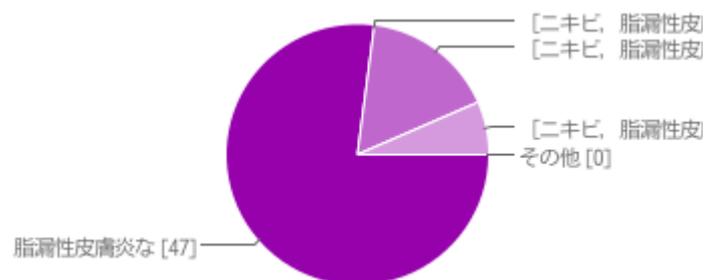
[花粉症なし]⇒[花粉症なし]	33	53%
[花粉症なし]⇒[花粉症あり]	2	3%
[花粉症あり]⇒[花粉症軽症化／なし]	18	29%
[花粉症あり]⇒[花粉症あり]	8	13%
その他	1	2%

【糖質制限以前】⇒【糖質制限以後】のアトピー性皮膚炎の変化



[アトピー性皮膚炎なし]⇒[アトピー性皮膚炎なし]	59	95%
[アトピー性皮膚炎なし]⇒[アトピー性皮膚炎あり]	0	0%
[アトピー性皮膚炎あり]⇒[アトピー性皮膚炎軽症化／なし]	3	5%
[アトピー性皮膚炎あり]⇒[アトピー性皮膚炎あり]	0	0%
その他	0	0%

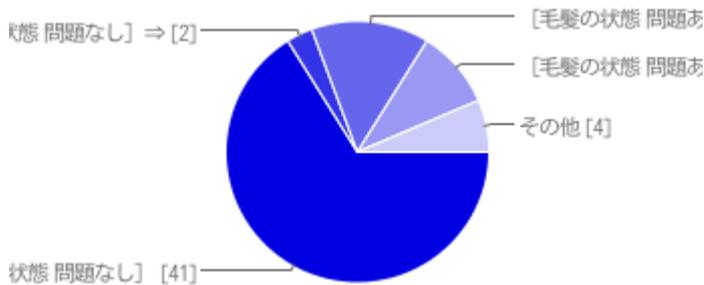
【糖質制限以前】⇒【糖質制限以後】のニキビ、脂漏性皮膚炎の変化



[ニキビ、脂漏性皮膚炎なし]⇒[ニキビ、脂漏性皮膚炎なし]	47	77%
[ニキビ、脂漏性皮膚炎なし]⇒[ニキビ、脂漏性皮膚炎あり]	0	0%

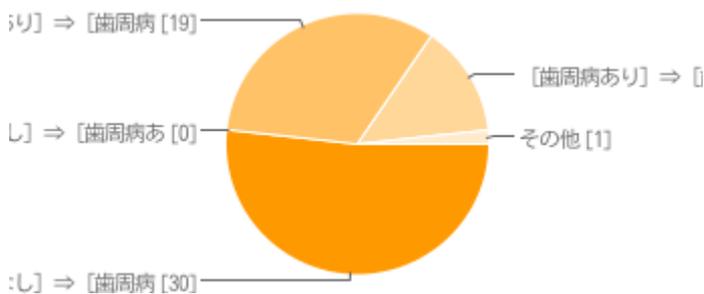
[ニキビ, 脂漏性皮膚炎あり]⇒[ニキビ, 脂漏性皮膚炎軽症化／なし]	10	16%
[ニキビ, 脂漏性皮膚炎あり]⇒[ニキビ, 脂漏性皮膚炎あり]	4	7%
その他	0	0%

[糖質制限以前]⇒[糖質制限以後]の毛髪の状態(毛の艶, 毛質, 本数)の変化



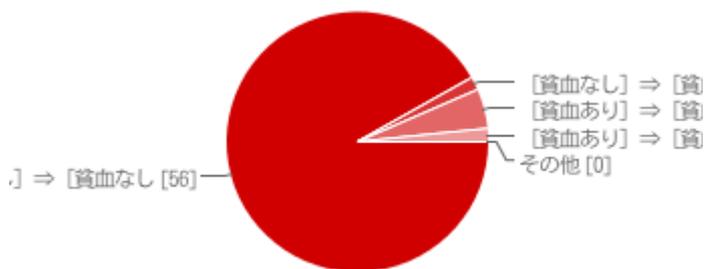
[毛髪の状態問題なし]⇒[毛髪の状態問題なし]	41	66%
[毛髪の状態問題なし]⇒[毛髪の状態問題あり]	2	3%
[毛髪の状態問題あり]⇒[毛髪の状態問題なし]	9	15%
[毛髪の状態問題あり]⇒[毛髪の状態問題あり]	6	10%
その他	4	6%

[糖質制限以前]⇒[糖質制限以後]の歯周病の変化



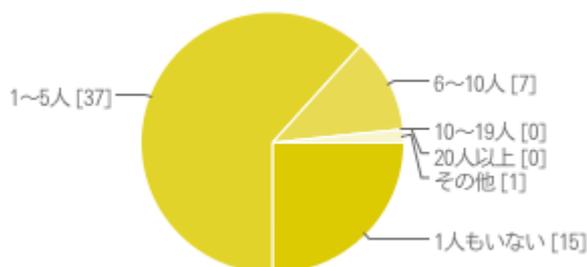
[歯周病なし]⇒[歯周病なし]	30	52%
[歯周病なし]⇒[歯周病あり]	0	0%
[歯周病あり]⇒[歯周病改善／なし]	19	33%
[歯周病あり]⇒[歯周病あり]	8	14%
その他	1	2%

[糖質制限以前]⇒[糖質制限以後]の貧血の変化



[貧血なし]⇒[貧血なし]	56	92%
[貧血なし]⇒[貧血あり]	1	2%
[貧血あり]⇒[貧血改善/なし]	3	5%
[貧血あり]⇒[貧血あり]	1	2%
その他	0	0%

あなたの周囲(家族, 知人, 同僚)に糖質制限をしている人数を教えてください



1人もいない	15	25%
1~5人	37	62%
6~10人	7	12%
10~19人	0	0%
20人以上	0	0%
その他	1	2%

その他, ご自由にご記入下さい

非糖尿病専門医です。専門医には怒られますが、理論的に正しい方法だと思いますので患者さんにも勧めますが、受け入れてくれる方は少数派です。血液検査では、HDL 80 LDL 135 ガンマGTP 正常範囲で油ものを食べていますが、とくにコレステロール値が上昇(善玉は高めのまま)はしていません。ひもじい思いをせず、楽しく糖質セーゲニスト生活を人体実験してます(笑) かなり落ちこぼれで気まぐれですが、遺伝?らしい高脂血症を予防できたらいいな!と期待してます。糖質制限するのを見ているもなかなか自分にはできないという方が多い。それぞれかかりつけの医師が賛成派でないことが大きいようにも思われるし、米をつかっておられる農家が多いからかもしれせん。毎年2度くらい強い鬱になっていたのがこの2年安定している。夫が13kg、次男は20kg減量し体力も向上している。トリプルネガティブの乳がん患者です。骨転移があるのでこれ以上病状を進めないために糖質制限食をとりいれています。身体の中から癌細胞を消すことまでは求めず、今のままの生活を続けることを目標にしています。トリプルネガティブなので薬は抗がん剤しか使えず、副作用が気になる場所ですが、足の裏がカサカサになる程度できわめて元気です。帰省や旅行などで月に2日ほどは糖質まみれになってしまうこともあります。基本的に糖質制限食だと思います。これからも先生のサイトで勉強したいと思っています。ほとんどの項目で、正常→正常だったのですが、糖質制限以降は、肝臓や中性脂肪の数値は半分以下となっています。お酒は糖質制限を始めた当初は弱くなったのですが、2年を経過して糖質オフビールは今では水です。どうなっちゃてるのって驚いています。糖質制限に出会って、人生が変わった。糖質制限で問題なく妊娠、出産しました。マルチビタミンを飲んで、つわり知らずでした。子供も元気に育っています。糖質制限実施後15kgの減量に成功、全般的に体調が良くなり、生活習慣病と言われる諸症状が改善されました。勤務医

ですが糖質制限をしようとするとう昼食のバリエーションがなく困っています。院内にコンビニはあるものの、院内だからか惣菜などは少なくあっても糖質だらけ。(健康志向を謳っているはずのナチュラルローソンなのに) 豆腐、野菜、肉などを摂ってしのいでいるのですが代わり映えがなくなる上に、パンのように手術前・外来前にパッと食べるという事ができません。糖質制限をしてから、院内の8割の食べ物が糖質か炭水化物だと気がきました。糖質制限を広めて頂いて感謝しています。夏井先生、江部先生に新しい健康をもらったと思っています。健康診断で空腹血糖値250,A1C11.0でそのまま入院と脅されました、病院指導でカロリー制限を始めましたが自己測定で血糖値が小さいおにぎり1個で血糖230まで上がるので治療に不信をもち、ネットで江部先生にたどり着き、パラダイムシフトで夏井先生を知りました。血糖値100前後,A1C5.7と2ヶ月ぐらいで下がり、ドッグの健康指導員がどうすればこんなに回復したのか質問有り、糖質制限ですと答えたら、それはよくない止めたほうが良いです、でした。こんなに回復したのを見てもです。その後は食事制限ですと答えています。ごく最近大型プロジェクトの責任者として年度末の納期に向けて激務が続いています。食事は糖質制限で以前とまったく同じでも朝の血糖値130~140,恐るべしストレス! 糖質だけでは無いのでしょうか、このストレスと血糖値について知りたいところです。ただ、この激務の中でも、体力、気力が充実しているところは、糖質制限のおかげとハッキリ言えます。以前だったら悩み苦しんで自滅したと思います。還暦で糖尿病を発症して良かったと思っています。糖質制限に出会って良かった、還暦を機に人生をリセットした気分です。有り難う御座いました。長文失礼しました。30年くらい前、基本の食事プラス「自分は本当にお腹がすいているのか?」と考えながら、一口ずつゆっくりなら、いくらでもお肉やお魚を食べたいだけ肉や魚を買い続けるお金も無く継続はできませんでしたが、2週間で5kg痩せて効果を感じました。糖質制限のほうが制約が少なく、ラクちんです。62歳で初フルマラソン4時間27分で完走。口の中を噛んでも口内炎にならなくなった。学生時代の体型になり73cmのジーパンが履けるようになった。シャンプーレス、ボディソープレスも快調です。糖質制限は家族や友人にはまったく理解されません。「糖質制限で痩せた人を見て、自分もやってみるとわかる」としばしばいわれます。でもやはり糖質制限が本格的に広がるためには一般の人々が「糖質制限の論理的説明」を理解し、納得することが重要と思います。そうでないと、ちょっと飛びついて思うような効果がでないと「糖質制限はダメ」と放り投げられてしまうからです。また、「カロリー神話」「脳の唯一のエネルギーは糖質」、「食事はPFCバランスが大事」などの知識がしっかり刷り込まれている「まじめな」人ほど、糖質制限に懐疑的です。論理や事実を正しく伝えて「糖質は嗜好品に過ぎない」「体を作るのはタンパク質と脂質」と理解してもらって初めて、本格的に普及するのではないのでしょうか。今のマスコミやネットの論調では糖質制限が単なる一時的なダイエット法として括られていて、とても悔しいです。江部先生など糖質制限の組織がぜひこうした「広報・教育」を進めてくれたらと思うのですが。看護師です 職場で言いふらしまくっていたら、周囲の外科系医師やスタッフがこそこそ糖質制限を始めていました 実施するにあたっては、周囲の無理解によるレッテル貼りも大きな関門であるように思いました 薬剤師です。患者さんへの指導に非常に効果が出ています。周りのDrはまだ理解を示していないです。

1日の回答数

