



片桐 衣理 先生 監修

衣理クリニック表参道 院長
美容皮膚科・内科医。
体の内外からのアプローチで
美と健康の両立を提案。
www.eri-clinic.com

低糖質ダイエットとは？

日本人は、ご飯(白米)、麺類、パンなど炭水化物の多い食品を主食としています。また、野菜でもジャガイモなど芋類ほか、根菜類を好む傾向があり、炭水化物の摂取量が多くなります。こうした炭水化物過多の食生活に警鐘を鳴らすのがとく、最近人気を集めているのが「低糖質ダイエット」です。炭水化物＝糖は、血中で血糖値を上げ

ます。すると、すい臓からインシュリンが分泌されて、インシュリンが細胞に糖を送り込み、糖がエネルギーとなって働きます。しかしインシュリンには脂肪を蓄える役割もあり、太りやすい体を作りがちです。そこで炭水化物＝糖質の摂取を低く抑えてダイエットを目指すことを「低糖質ダイエット」とよびます。



大ブームの低糖質でスラリ！

低糖質ダイエットを成功させる6つのポイント

低糖質の正しい知識でスリムを目指そう！

低糖質ダイエット成功のポイント

Point 1

糖質が高い食品を選別する

糖質が高い食品を知りましょう。例えば、スイーツに含まれる砂糖、果物の果糖、白米や芋類などの炭水化物。麺類やパン類などの小麦粉でできた物も糖質が主体の食品です。



Point 2

果物と野菜の摂り方に工夫を

果物の糖は血糖値を速く上げます。朝食食べると糖が脳の栄養として効率良く使われ、1日の良いスタートを切れます。麺類等の炭水化物は野菜と一緒に摂ると糖の吸収が緩やかに。



Point 3

糖質オフしすぎない



「低糖質」なので、糖質を摂らないということではありません。糖質を適度に摂らないと、脳の働きが鈍ってボーッしたり、脳の老化を促進する可能性も。

Point 4

食べる順番に気をつける



糖の多い果物や食物繊維の多い野菜から食べて、次に植物性タンパク質(豆腐など)、最後に動物性タンパク質やご飯などの炭水化物を。ご飯は後回しにするのがコツ。

Point 5

肉類を食べすぎない

糖質を摂らない分、肉類(タンパク質)を多く食べられるという誤った考えがあります。動物性の脂質を摂れば、それだけカロリーが増えます。バランスを心がけましょう。



Point 6

ドカ食いに注意する

食べすぎを続けると、胃袋が大きくなり満腹感を得られにくい体質に。1日4、5回食べてもいいので、1食あたりの量を減らすのがおすすめです。

