

糖質 糖質抜きダイエットは正解?

今月の
栄養素

- ◆炭水化物のうち、食物繊維を除いたもの
- ◆代表的な「ショ糖」や「でんぷん」は1gあたり約4kcalで、エネルギー源になりやすい
- ◆血液中では「ブドウ糖」のかたちで存在する
- ◆とりすぎると「糖尿病」やその合併症になる

炭水化物
(糖質)



「主食」のありがたみ
見直してみよう

栄養過多からの不足さん

砂藤 とう子さん(43)

ごはんやパン、麺類、お菓子が大好き。夕食後は必ずデザートで。おやつタイムでクッキーとおせんべいを交互に食べるのが至福。最近ダイエットを決意して、一切の糖質を食べないことを心に誓ったけれど...



1 明日から糖質抜きダイエットを始める!!

だから今日は...
今朝は...

2 1週間後...

フラ~

極端だなあ!

3

え!?

そんなじゃ余計にやせづらくなるよ!

4

ぼくは糖質 体やアタマを動かす エネルギー源の代表格だよ

食物繊維くんとは 親戚さ

エネルギーに代わりやすいところが長所だけど、とりすぎると余ったエネルギーが脂肪となって身についてしまうから要注意!

主食1食あたりの糖質量のめやす	
食パン1枚(6枚切り)	約30g
ごはん1膳(150g)	約60g
そば1食(乾麺ゆで250g)	約60g
うどん1食(乾麺ゆで250g)	約70g
ラーメン1食(乾麺ゆで250g)	約70g
パスタ1食(乾麺ゆで250g)	約80g

5

でもっ...
ツライ

脂肪...
じつは健診で腹囲と血糖値が年々悪くなっているといわれて、このあいだから糖質抜きダイエットしてるの

6

極端なのは逆効果!!
かえって太りやすくなってしまふよ

そんなさ!!

太りやすくなるのは困る...と思ったあなたは 続きへGO!



とりすぎると糖尿病に!?! とらないと筋肉量が減少!?!

糖質摂取はバランスが肝心



糖質って、どんな栄養素?

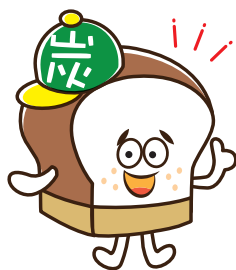
炭水化物のうち、
食物繊維を除いたもの

さらに糖類(ブドウ糖など単糖類、
ショ糖など二糖類、糖アルコール)
と小糖類・多糖類に分けられる

1gあたり約4kcal で、脳や筋肉
などのエネルギー源になる

▶消費されなかった糖質は
脂肪として体内に蓄えられる

糖質の代謝を
スムーズにする
ビタミンB1と一緒にね!
(詳しくは2023年
7月号を見てね!)



血液中では「ブドウ糖」として存在

▶血液中のブドウ糖濃度が高い
状態の「高血糖」が続くと
「糖尿病」になる

極端に摂取量を減らすと…

▶筋肉の分解が進行し、
代謝が低下する
▶疲労感が激しくなる



不足するとダイエットには逆効果!?! 適量をとって代謝維持

低糖質(糖質抜き)ダイエットなどで糖質を極端に減らす
と、エネルギー不足で筋肉の分解が進み、筋肉量が減少
して代謝が下がってしまうおそれがあります。

1日の摂取量 総エネルギー摂取量の**50%以上 65%未満**※

※「日本人の食事摂取基準 2020」では「糖質」摂取量の目安は設けられていま
せんが、「食物繊維に由来するエネルギーが炭水化物全体に由来するエネルギー
に占める割合はごくわずかであり、食事摂取基準の活用上は無視し得ると考え
られる」ことから炭水化物の摂取基準に基づきます。

引用・参考:日本人の食事摂取基準(2020年版)

糖質を適量とるほうが、
エネルギー代謝がスムーズになって
健康的にやせられるよ!
毎食、適量の主食をとると、満足感が
アップして食べすぎを防げるんだ。
(マンガの「主食1食あたりの糖質量のめやす」
を参考にしね)

玄米ごはんや全粒粉パンなどにすると、
より栄養バランスが整うね!
汁物やスープも一緒にとると、
お腹も気持ちも満たされるよ〜♪



糖質と食物繊維をバランスよく含む根菜を、“ほっ”とスープでとろう

チンゲン菜と れんこんの豆乳スープ

1人分
123kcal
塩分1.1g



作り方

- れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。
にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、
ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。
れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え、
弱火で2~3分加熱する。

材料(2人分)

れんこん …………… 50g
にんじん …………… 20g
チンゲン菜 …………… 1株(100g)
ベーコン …………… 1枚(20g)
水 …………… 200mL
豆乳 …………… 200mL
みそ …………… 小さじ2

ワンポイント

糖質をとる際には、食物繊維を
多く含む食材を組み合わせま
しょう。糖質の吸収を緩やかに
して血糖値の急上昇を防いで
くれ、脂肪合成の抑制につなが
ります。

