

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！

今月は『炭水化物抜きダイエット』をお届けします。
ダイエットを成功させる秘訣について考察してみました。

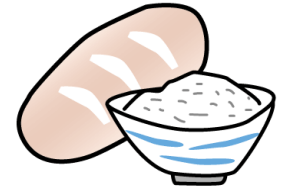
・炭水化物って！？

人間のカラダは大きく分けると炭水化物、脂質、タンパク質をエネルギーとして動いています。特に炭水化物は脳の働きに大きな影響があるといわれています。筋肉を動かすときにも炭水化物をエネルギーとしています。つまり、極端に炭水化物の摂取を減らしすぎると体内環境への影響が大きくなり重大な疾病を引き起こす危険があります。ですから、過度な炭水化物制限のダイエットは注意が必要です。

・どう行えばいいの！？

まずは現在の生活を思い出してください。あなたは

1. 3食しっかり食べる
2. 朝は食わずに2食
3. 朝と昼の2食
4. その他



皆さんはどこに当てはまりますか！？

1の方:すばらし！！やはり3食しっかり食べることは大切です。ただしその3食で体重が増えているので食事の見直しが必要でしょう。

おすすめ→夜炭水化物を抜く！！夜は寝るだけ、つまり夜ご飯を食べた後は基礎代謝以外のエネルギー消費がほぼないためとりすぎるとカラダに蓄えてしまうので無理にとらない。

2の方:夜の炭水化物をなくすと糖質が不足してしまう恐れがあります。

おすすめ→夜の炭水化物を減らしておかずを増やしてみましょう！！

3の方:しっかりと必要タイミングで摂取できています。

おすすめ→まずはごはんを75%に！！慣れてきたら現在の50%ほどの量に減らしてみましょう！！

※上記以外の食生活の場合には専門的なアドバイスが必要です。

・ダイエットに関して

急激なダイエットは見た目だけでなくカラダ内部にも

いろいろな影響をおよぼします。個人個人で

あった運動方法やダイエット方法がありますので一つに

固執せずいろいろ試してみてください。

そしてダイエットは目標が達成されて終了ではなく

目標が達成されてスタートだということを忘れないでください。

理想的なカラダを維持しつづけることが一番大切なのです！

GI値～穀類・パン類・麺類・フレーク類・粉類～

穀類		パン類		麺類		フレーク類		粉類	
食品	GI値	食品	GI値	食品	GI値	食品	GI値	食品	GI値
餅	85	あんぱん	95	ビーフン	88	コーンフレーク	75	パン粉	70
精白米	84	フランスパン	93	うどん	80	玄米フレーク	65	片栗粉	65
もち米	80	食パン	91	インスタントラーメン	73	オートミール	55	白玉粉	65
赤飯	77	バターロール	83	マカロニ	71	オールブランシリアル	45	薄力粉	60
麦芽精米	70	ナン	82	そうめん	68			天ぷら粉	60
麦	65	ベーグル	75	スパゲティ	65			強力粉	55
白米がゆ	57	クロワッサン	68	中華麺	61			そば粉	50
玄米	56	ライム麦パン	58	そば	59			アマランサス	45
五穀米	55	全粒粉パン	50	全粒粉スパゲティ	50			小麦全粒粉	45
発芽玄米	54			春雨	32				
黒米	50								
赤米	49								
ハトムギ	48								
玄米がゆ	47								

参考：永田孝行著「一番わかりやすい低インシュリンダイエットの本 完全攻略版/朝日新聞社」

量を減らさずGI値を下げるのも効果的です

柴 希望トレーナーのつぶやき！！

MCTオイル(ココナッツオイルの最上級)

※MCTオイル→中鎖脂肪酸100%

・中鎖脂肪酸の良いところ

通常の植物油の4～5倍の速さでエネルギーに変換される。そのため脂肪燃焼効果が期待できる。また栄養摂取にも効果大！！

便秘改善などにもいいとされています！！

・摂取方法

飲み物と一緒に取る、料理にかける！！

朝一でとるのがお勧め、面倒な方はサプリメントをどうぞ！！



※注意点

炒め物、揚げ物などには使用できません！！煙が発生します！！

購入はインターネットがお勧めです！！

続かない食事制限は全く意味がありません。

痩せたので食事戻してリバウンド

次回は「アンチエイジング」

についてです。乞うご期待
監修/F・E・P 竹内