



糖質制限ダイエット

糖質制限でらくらく簡単！ダイエット

糖質制限ダイエットの効果

- ・肥満・生活習慣病の予防
- ・摂った食事を脂肪になりにくくする
- ・食欲を抑える

糖質制限ダイエットのメリット

- ・カロリーを気にせずダイエット
- ・肉・魚・卵・チーズをお腹いっぱい食べられる
- ・空腹感を感じにくいのでストレスが少ない
- ・無理なく痩せられる
- ・肥満・生活習慣病の予防

糖質制限ダイエットの根拠

- 炭水化物は消化活動で 6% 消費
⇒ 余った分は脂肪として蓄える
- タンパク質は消化活動で30%消費
⇒ 余った分は体の外へ排出される

糖質制限ダイエットのやり方

- ・糖質を多く含む炭水化物を中心に食事の内容を制限します
 - 米・小麦: ごはん・パン・麺類・ビーフン
 - イモ類: さつまいも・ジャガイモ・サトイモ・山芋・コーンスターチン・片栗粉・春雨
 - 根菜類: ニンジン・ごぼう・レンコン・たまねぎ
 - 豆類: 大豆はOK・大豆以外の豆類
 - 果物: バナナはNG リンゴ・ビワ・さくらんぼ・イチゴ等を少量摂るのはOK
 - 牛乳・乳製品: 牛乳・ヨーグルトはNG チーズ・生クリームはOK
- ・糖質を含まないタンパク質や脂質は食べてもOK
- ・肉・魚・卵・チーズはお腹いっぱい食べることができます
- ・焼酎・蒸留酒や糖質ゼロのビールも飲むことができます
- ・炭水化物制限は食物繊維不足になりやすいので食物繊維を摂ろう
 - 不溶性食物繊維: もやし・きのこ類・こんにゃく・大豆製品
 - 水溶性食物繊維: わかめ・ヒジキ・海藻類
- ・不足しがちな水分を積極的に摂る: 1日2リットル(1度の摂取は200ml程度)

食べる順番

- ① 食物繊維(サラダ)・発酵食品(キムチ・納豆・味噌汁・ぬか漬け)
- ② タンパク質(肉・魚・卵・大豆など)
- ③ 炭水化物(制限します)

※1品を完食してから、次の食品に移ります

食べ方

- ① ひと口につき30回噛む
- ② ひと口ごとに箸を置く

糖質による肥満サイクル

