

# みなさん、糖質制限をご存知ですか？

糖質制限とは、毎日の食事から、糖質だけを制限する新しい食事療法です。

## 糖質制限で期待できる効果！

- 1 ダイエット/メタボ解消
- 2 血糖値/コレステロール/中性脂肪の正常化
- 3 掌蹠膿疱症/アトピー性皮膚炎  
花粉症/副鼻腔炎/パニック障害  
うつ病などの症状改善
- 4 がんや認知症の予防

## ◎糖質とは何？ 糖尿病やメタボの原因は糖質の過剰摂取！?

糖質は、たんぱく質、脂質と同じ三大栄養素の一つであり、食物繊維ではない炭水化物を指します。米、麦、トウモロコシなどの穀物類や、ジャガイモ、サツマイモなどのイモ類に多く含まれます。三大栄養素の中で糖質だけが、血糖値を上昇させます。糖質を摂ると、血液中のブドウ糖(血糖)をエネルギーに変えようとして、インスリンが大量に追加分泌されます。インスリンは生きていくのに欠かせない大切なものですが、別名「肥満ホルモン」と呼ばれるように、多く出すぎると体に悪い影響を与えてしまいます。そして実は、糖尿病の人だけでなく、正常人においても、この糖質の摂取がもたらす食後血糖上昇とインスリン大量追加分泌の繰り返し、糖尿病・肥満・メタボ、さらには様々な生活習慣病の根本的原因と考えられています。



## 考え方と、やり方について

### 糖質制限食の基本的な考え方

これらの生理学的な特質をもとに、出来るだけ糖質の摂取をおさえて、食後血糖上昇とインスリンの過剰分泌を防ぎ、糖尿病や生活習慣病を予防改善させます。

### 糖質制限のやり方

簡単にいえば、主食を抜いておかずばかり食べるというイメージになります。抜く必要がある主食とは、米飯・パン・めん類などの米・麦製品や、ジャガイモ・サツマイモ・里イモなどのイモ類など、糖質が主成分のものです。もちろん糖質制限ですから、甘いお菓子やジュースもNGです。それさえ注意すれば、肉や魚はお腹いっぱい食べられます。焼酎やウイスキーなどの蒸留酒なら、お酒を飲んでも構いません。

### 糖質をとらなくても大丈夫？

アミノ酸と脂肪酸には、必須アミノ酸と必須脂肪酸というものがあります。これらは生きていく上で必要不可欠な栄養素ですが、体の中で自ら生成することが出来ないため、食物から摂取する必要があります。しかし、糖質には必須糖質はありません。なぜなら、人間の肝臓には、アミノ酸や脂質から体に必要な糖質を作り出す糖新生という動きがあるからです。人間はたんぱく質と脂質を食べなければ生きていけません、糖質は全く食べなくても生きていけるのです。

## 糖質制限の種類と段階

Level.1

### プチ糖質制限食

夕食だけ糖質の多い食品を避けます。

Level.2

### スタンダード糖質制限食

1日3食のうち1回だけは主食を摂り、残りの2回については主食を抜きます。

Level.3

### スーパー糖質制限食

朝・昼・夜とも主食なしです。

高い効果が期待出来るのは「スーパー糖質制限食」ですが、病気や症状によって使い分けるのが望ましいです。

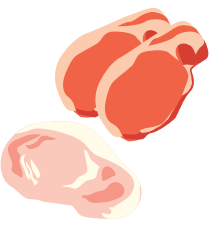
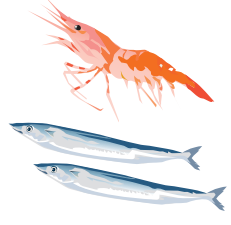

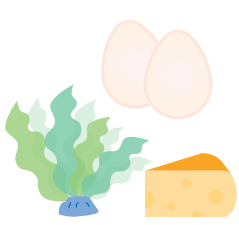

### 糖質制限食をはじめる場合の 注意点

1. 今まで普通に食事をしてきた人がいきなりスーパー糖質制限食を始めると、体調を崩す可能性があります。(プチ⇒スタンダード⇒スーパーと段階を踏みましょう。)
2. 糖尿病で血糖値を下げる薬を飲んでいる方は、糖質制限で低血糖発作を起こす危険性があるので、必ず主治医または当院の院長に相談してから始めてください。
3. 重度の肝硬変や腎機能低下がある方は糖質制限の適応になりません。
4. 痩せすぎの方がダイエット目的で糖質制限をすると体重が増えることがあります。



# 糖質制限食品一覧表

## 糖質制限OK食品

肉類	魚介類	野菜・キノコ類	その他	お酒・飲み物
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉</li> <li>・豚肉</li> <li>・牛肉</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビ</li> <li>・タコ</li> <li>・イカ</li> <li>・魚</li> <li>・貝類</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トマト</li> <li>・葉野菜</li> <li>・キノコ類</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵</li> <li>・チーズ</li> <li>・豆腐</li> <li>・ナッツ</li> <li>・海草類</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・蒸留酒 (焼酎・ウイスキー)</li> <li>・辛口ワイン</li> <li>・緑茶</li> <li>・ブラックコーヒー</li> <li>・ゼロカロリー飲料</li> </ul> 

※特におすすめの食品は「肉・卵・チーズ」です。炭酸飲料やスポーツドリンクもカロリーゼロのならOKです。

## 糖質制限NG食品

穀物・イモ類	野菜	お菓子	お酒・飲み物
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯(米)</li> <li>・パン</li> <li>・麺類</li> <li>・イモ類</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トウモロコシ</li> <li>・カボチャ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケーキ</li> <li>・まんじゅう</li> <li>・スナック菓子</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・醸造酒(ビール・日本酒)</li> <li>・炭酸飲料</li> <li>・スポーツドリンク</li> </ul> 

## スーパー糖質制限の一例

朝食	昼食	夕食
<ul style="list-style-type: none"> <li>・目玉焼き</li> <li>・ソーセージ</li> <li>・味噌汁(わかめと豆腐)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コンビニの唐揚げとサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズハンバーグ</li> <li>・トマト</li> <li>・冷や奴</li> <li>・枝豆</li> <li>・ハイボール</li> </ul>