

## ● 管理栄養士からのアドバイス

# 糖質制限 ダイエットの効果

健康管理課  
管理栄養士・健康運動指導士  
貴堂 明世



新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

年明けになると、年末年始にリバウンドした体重をどうやって調整しようか考えている人も多いようです。

そこで今回は、昨年大ブレイクした糖質制限ダイエットの方法と効果について考えてみましょう。

まず主食は誰にでもわかりやすいので、「大盛りをやめた」、「お酒を飲んだ時はご飯を食べないようにしている」、「最近白米はずっと食べていない」と実行されているお話もしばしば耳にします。しかし「ご飯さえ食べなければ何を食べてもいい」という都合の良い誤解があるようです。糖質制限ダイエットはご飯だけではなく、麺やパンなどの主食、砂糖も制限しなければ意味がありませんのでご注意ください。もちろんおせち料理には砂糖を使った料理が多いのですが減らすことはできたでしょうか？おもちは食べ過ぎていませんでしたか？

さて、減量効果のほどはどうでしょうか。もともと糖質制限ダイエットは糖尿病の食事療法からでてきました。確かに糖質（炭水化物）、脂質、たんぱく質のなかでもっとも血糖値を上昇させやすいのが糖質です。

そのため、食事の中で糖質を制限すれば血糖値が上昇しにくくなり、治療効果が出やすいというわけです。

しかも主食は1日3回食べるもので重量もエネルギーもありますから、体重が減少しやすいのです。しかし、極端に糖質を抜いてしまうのは体にとって危険です。脳で使われる唯一のエネルギー源はブドウ糖（糖質を分解して作られる）だからです。糖尿病の薬を服用していたり、インスリン注射をしている場合は低血糖になる危険性がありますから、注意が必要です。普通のダイエットのつもりでも、脳にとってつらい食事は長続きせず、やめた途端にリバウンドしてしまいます。

### 糖質制限ダイエット成功のコツ

- ①ごはんは1食100～150gまでに減らし、野菜のおかずに入れ替える
- ②脂質を含んだおかずを食べ過ぎない
- ③甘い清涼飲料水や菓子類を減らす
- ④種類を問わずアルコールも糖質なので適量に

ダイエットについての疑問、相談のある方は  
健康管理課 管理栄養士または保健師までお問い合わせください。

直通電話番号 03-3666-8712

### 今月の料理

おせち料理にも飽きた頃、残り食材で簡単にできるお鍋です。しかもおいしい！

## 『白菜と豚肉の鍋』

### カロリーダウンのコツ

豚バラ肉 100g 386kcal

豚もも肉 100g 235kcal 約 150kcal ダウン。  
1人 75kcal 減、脂質も 12g 減となります！



2人分

調理時間 25分

### <栄養価1人分>

エネルギー	231kcal
脂質	17.7 g
たんぱく質	9.2 g
塩分	1.1 g
食物繊維	2.4 g

### <材料>

白菜	1/4個分
豚バラ肉薄切りまたはコマ	100g
水	500cc
鶏ガラスープの素	小さじ2(4.5g)
黒こしょう	適宜
ラー油	適宜
ゆずの皮	適宜
酢	適宜

### <作り方>

- 1 白菜を1枚ずつはがしてよく洗う。
- 2 まな板に白菜を1枚のせ、上に肉を敷き、その上に白菜をのせて肉と交互に重ねる。残った葉はそのままにしておく。
- 3 全体を5cmの幅に切り鍋に縦に詰め込んでいく。上から見ると渦巻き状に並ぶ。残りの葉は適当に切って隙間に詰める。
- 4 水と鶏ガラスープの素を入れてアクを取りながら弱火で15分煮る。好みでⒶを加える。

### 調理のポイント

- ・今日はきれいに盛りつけましたが、白菜を切って鍋に材料を入れるだけでもOKです。
- ・主食として少量のご飯を入れて卵雑炊にもできます。

## きほん栄養学 Basic Dietetics

### 清涼飲料水に含まれる糖質の量

糖質制限ダイエットをするためには清涼飲料水もきっちりと減らすことが重要です。糖質制限をしていない人でも、500mlのペットボトル1本で大量の糖分を摂ってしまいます。しかも液体は吸収が早いので、カロリーの割に短時間で高血糖を引き起こして、インスリンの無駄遣いにもつながります。熱中症や激しいスポーツ時以外はできるだけ控えましょう。子供でも同じです。（調理に使う分も含めスティックシュガー1日7本分・約20gまで）

スティックシュガー1本3gの本数に換算してみました。

食品名	単位量	糖分含有量	食品名	単位量	糖分含有量
ブラックコーヒー・緑茶・ウーロン茶	1 杯	0 本	リンゴジュース	200ml	9 本
野菜ジュース	200ml	3 本～4 本	スポーツドリンク	500ml	10 本
ヤクルト	小1本	4 本	ミルクコーヒー 加糖	200ml	11.5 本
缶コーヒー 加糖	小1本	6 本	ドリンクタイプヨーグルト	200ml	13.5 本
グレープフルーツジュース	200ml	7 本	コーラ・サイダー	500ml	20 本

