

糖質制限は、糖尿病の方だけがする時代ではなく、今ではダイエット効果が期待され「ロカボ」を表示したスイーツなども多く見られます。糖質制限は健康な人にとっても必要なことなののでしょうか？糖質制限の必要性を見ていきましょう。

糖質を摂りすぎるデメリット

◆肥満のもと

エネルギーとして消費しきれない糖質は、肝臓や筋肉などに取り込まれますが、それでも余ると脂肪細胞に蓄積されます。

◆老化のもと

余分な糖質はタンパク質と結びつき、タンパク質を老化させる「糖化」という現象を引き起こします。糖化は、体内で老化物質を生成します。

例えばタンパク質の中でもお肌に影響があるコラーゲンが糖化すると、肌のハリや弾力の低下につながります。コラーゲンは肌以外にも骨や血管も構成していますので、糖化によって血管や骨がもろくなる、血圧が上がりやすくなるなどに影響してきます。

一日の目安糖質量

糖質を全く取らないことがおすすめなのではありません。日頃食べている量を知り、食べ過ぎているようであれば減らす意識をしていきましょう。

ロカボダイエット 1日の糖質量 70～130g

糖質は、炭水化物から食物繊維を引いた成分です。栄養成分表示では炭水化物で表示されることが多いので、ご飯であれば食物繊維を1～2gとし、引いた分が糖質となります。

朝	昼	夜	間食
20~40g	20~40g	20~40g	10g



パックご飯。
1パック200g
1パックあたり292kcal
炭水化物は66.6g
(糖質64.6g)



一般にご飯一膳は150gです。
一膳あたり234kcal、
炭水化物は55.7g
(糖質53.7g)

外食で出されるご飯や市販のご飯パック。糖質の量で見ると、どちらも一食の糖質量を越えています。ご飯一膳を100gにしたり茶碗を小さくしたり、糖質量は主食の量を減らすことから始めると無理なく続けられます。



ご飯を小もりの100gにすると炭水化物は37g。食物繊維をひいた糖質量は35gです。

ここで、イモ類を副菜にするとじゃがいも100gで糖質は15g。ロカボダイエットをするのであれば、1食の糖質量を越えてしまいます。イモ類を食べる場合は主食の量を減らす必要があります。

野菜、豆腐類、肉類、魚類には糖質はほとんどありませんので、イモ類意外のおかずを選ぶようにしましょう。

おすすめ食対策

ダイエット目的というよりも、糖尿病予防や、生活習慣病予防にも役立つ食べ方です。若い頃は基礎代謝も高く、すぐに消費されますが、「最近太りやすくなった」を感じ始めたら、糖質の量に注目するタイミングと言えるでしょう。

ご飯、パン、麺などの主食を控えめに。

残す前に、初めから「少なめに」とご飯を作ってくれる方にいましょう。



タンパク質、野菜、きのこ類、油脂はしっかりとり。

主食を抑える分、肉、魚、大豆製品はしっかり摂ります。食物繊維は糖の吸収を穏やかにしますので、野菜やきのこ類は必須です。

1日3食が基本。間食にも気を配りましょう。

血糖値の乱降下を防ぐためにも食事は1日3回摂るのが基本です。間食もナッツや甘さを控えたロカボスイーツがおすすです。

果物はなるべく朝食か午前中に。

比較的糖質が少ない、グレープフルーツやキウイ、ブルーベリー、イチゴなどを選ぶとよいでしょう。



食事では不足してしまいそう・・・。そんな時はサプリメントもおすすです。

期待される機能性成分

○水溶性食物繊維

食事から摂取するのがおすすですが、時間がない時や、食べる習慣がない時は、サプリメントで補うのがおすすです。特に水溶性食物繊維は、粉末になったタイプが多く、お茶や味噌汁などに溶かして使うことができます。味がほとんどしないので、飲み物の味を変えずに使うことができとても便利です。水溶性食物繊維は、糖質の吸収を穏やかにする働きがあります。食事からの摂取が足りない時のために、サプリメントで補える習慣を作るとよいでしょう。

「気をつけたい、血糖値の乱降下」

糖質量を気にするよりも、実は食事のタイミングの方がもっと重要です。仕事に眠くなる、集中力が続かないなどの症状にも糖質が関係していると言われています。夕飯を食べてから何も食わずに朝飯を迎えます。朝食で市販のスムージーや甘い菓子パンは血糖値を急に上げてしまいます。それよりも血糖値の上昇が緩やかな「ご飯食」がおすすです。また仕事に夢中になって昼を食わず、空腹を我慢してからの高カロリーの食事は、血糖値を急激に変化させ、結果イライラなど精神状態を不安定にさせてしまいます。極端な糖質制限の前に、空腹を我慢し過ぎていないか、砂糖の入った飲料で空腹を満たしていないかを振り返りましょう。



管理栄養士：小森