

2017.10.1 No.10



えんしゅうびょういん 情報紙

【担当：栄養科】

糖質制限をすると簡単に痩せられるってホント？



みなさんも『糖質制限ダイエット』や『炭水化物抜きダイエット』という言葉が1度は聞いたことがあるのではないのでしょうか？ ごはんを我慢するだけで痩せられるなんて、魅力的ですよ。では、なぜ簡単に痩せられるのでしょうか？

◎糖質って？

糖質は、人の体の中で体を動かしたり、体温を維持したりと、エネルギー源として働きます。また、体だけでなく、脳のエネルギー源としても働いています。

<糖質を多く含む食品>



穀類



芋類



果物



お菓子

◎なぜ痩せるの？

人は食事をすると、1番に糖質をエネルギー源として使います。そして、使われなかった糖質は脂肪となって体に蓄えられ、肥満の原因となってしまいます。

しかし、糖質の食べる量が少ないと、エネルギー源が足りない体は筋肉や脂肪を分解して使うようになります。そのため、簡単に確実に痩せることができるのです！！

『糖質制限っていいことばかり！』と思いますよね？ 本当にそうでしょうか…？

◎糖質制限の落とし穴

簡単で確実に痩せられる、そんな魅力的な糖質制限ですが、落とし穴もあるんです！



< リバウンド >

糖質制限をして痩せた後、食事を元に戻すと、あっという間に体重も元に戻ってしまいます。また、筋肉量が減ってしまうため、普段の生活の中で使われるエネルギー量も減り、よりリバウンドしやすく、痩せにくい体になってしまいます。



< 脳が働かない >

脳は、糖質をエネルギー源としています。そのため、糖質が足りないと脳はうまく働くことができません。すると次のようなことが起きるかもしれません。

・集中力の低下

・不眠症

・体内時計の乱れ

・イライラしやすくなる

・ストレスを抱えやすくなる



< 冷え症 >

糖質は体温を維持するエネルギー源でもあります。そのため、不足することで熱が作り出せず、冷えを招きやすくなってしまう。また、筋肉量が減ってしまうことも、冷えの原因となってしまいます。



< 便秘・下痢 >

糖質制限では、主にごはんやパンといった、炭水化物を制限することが多いです。しかし、これらには糖質の他に食物繊維を含み、規則正しい排泄に役立っています。そのため、糖質制限をすることで便秘や下痢を引き起こしてしまうことがあります。



◎糖質制限のススメ。

糖質制限は、簡単で確実に痩せられる魅力的なダイエット方法です。しかし、極端に摂取量を減らしてしまうと、かえって体には負担となってしまいます。糖質はお菓子の量を減らす等して制限し、ごはんやパンは毎食摂取するよう心がけましょう。

また、食事だけのダイエットは簡単にリバウンドしてしまいます。

食事と合わせて運動も行うことで、健康的に痩せましょう！

【監修：ふれあい編集部】

