

糖質制限ダイエットについて

糖質制限ダイエットをしている方、多くいらっしゃると思います。どうして糖質制限でダイエット効果があるのかご存知ですか？今回は、糖質制限ダイエットについてご紹介します。

糖質制限ダイエットが痩せる理由

① グリコーゲン(糖)と水分の減少

グリコーゲンは水分と結びついて貯蔵する

糖質制限により 糖と水分が減少

早期減量

② 食後高血糖の改善とインスリンの節約

糖質制限による
血糖上昇抑制

血糖から中性脂肪を作る
インスリン分泌の節約

中性脂肪貯蔵抑制

③ 脂肪酸から作られるケトン体の利用促進

糖質制限による
糖エネルギーの枯渇

代替エネルギーとして
ケトン体生成のため

遊離脂肪酸を分解

脂肪の利用促進



糖質制限ダイエットの注意点

低血糖

糖尿病の方の場合(インスリン・SU薬・グリニド薬)などをお使いの方は特に)低血糖のリスクがあります。

場合によっては薬の調整が必要なため、糖質制限を試したい場合は必ず医師に相談しましょう。

塩分過剰



肉や魚などのおかずが増え、その分塩分が多くなりがちです。「ごはんが欲しくならない味付け」を意識しましょう。

筋肉量低下



ごはんやパンを抜くとエネルギー不足になりやすく、筋肉をエネルギーに代えて補おうとしてしまいます。たんぱく質を十分に摂取し筋トレなどの運動をすることで筋肉低下を防ぎましょう。

飽和脂肪酸

コレステロール過剰

ごはんやパンの代わりに油やおかずでエネルギーを摂取するため肉や卵・乳製品などの過剰になりやすく、特にLDL-コレステロールが高い方は注意が必要です。大豆製品や魚もバランスよく取り入れましょう。ベーコンなどの加工食品や脂身の多い肉類、乳製品は特に飽和脂肪酸が多いので、摂り過ぎに注意です。



便秘

肉類の過剰による腸内環境の変化や、主食類は食物繊維が豊富なため控えることで便秘になることも。野菜・きのこ・海藻・こんにゃくなど腸内環境の改善に役立つ発酵食品などは積極的に摂りましょう。



お薬のことや健康のことでご困っていることがありましたらご相談ください。

