



## リスクを知って始めてみましょう! 糖質制限ダイエット

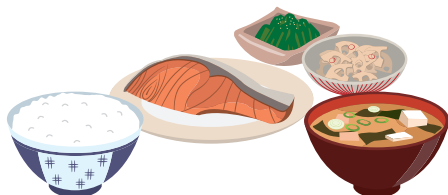
「糖質オフ」・「糖質ゼロ」・「ロカボ」など、糖質を減らすことで肥満解消や予防を促すことを目的とした商品やダイエット法が流行っています。そこで、糖質制限ダイエットのリスクや、無理なく続けられる方法をご紹介します。

### 糖質制限ダイエットとは?

糖質制限ダイエットとは、エネルギー源となる三大栄養素にあたる「炭水化物(=糖質+食物繊維)」の中で一番先に使われる「糖質」を制限し、その代わりに体脂肪がエネルギーとして使われる状態にすることで、肥満を解消するダイエット法です。炭水化物は糖質と食物繊維から成り立っており、低炭水化物ダイエットともいわれており、糖尿病の食事療法としても利用されています。

#### 比較的多い基準

⇒1食当たりの糖質量を20~40gとし、  
1日の糖質量を70~130gに制限する  
※1日に必要な糖質量は200~300g(厚生労働省推奨)



1日3食のご飯を、毎食小さめの茶碗半分以下にし、甘いものは控えると、上記基準をほぼ満たせます。

#### 糖質ダイエットのリスク

制限しすぎると・・・

- ①内臓や血管に負荷がかかり、めまいや疲れなど、体に不調が起こることがある
- ②リバウンドしやすい
- ③我慢する気持ちがストレスにつながる
- ④食費が高くなりがち(特に肉・魚を多く食べる方)

本格的に取り組みたいならば、自己流ではなく、専門家や医師の指導を受けたほうが安心です。

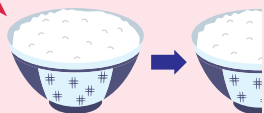


### ゆる糖質ダイエットのご紹介

さまざまな糖質制限ダイエットの方法が巷にあふれていますが、極端に糖質を抜くことは体への負担が増える可能性もあり心配です。そこで、自己流でも無理なく続けられる、ゆる糖質ダイエットを3つご紹介します。

その1

#### 主食編

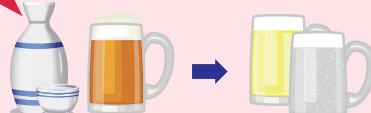


夕飯だけ、ごはんなどの主食を半分にする、もしくは抜く

※朝・昼はエネルギーが必要な場面が多いため、抜くのは避けたほうが◎

その2

#### アルコール編



糖質の多めな日本酒(1合で8g)やビール(350ml缶で11g)から、糖質ゼロの焼酎やウイスキー(ハイボールなど)に切り替える

※適量(2杯以内が目安)を心がけましょう

その3

#### おやつ編



糖質低めの「ナッツ」や「ヨーグルト」、甘さ控えめの「ビターチョコレート」がおすすめ

※適量(200kcal以内)を心がけましょう

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/