

# 無理なくできる糖質制限

～正しい糖質の選び方～



**必見!!** 血糖値が気になる方、ダイエットをしたい方におすすめ

## 糖質制限の疑問にお答え

- ① 糖質って何?
- ② 糖質の摂り過ぎはなぜいけない?
- ③ 糖質制限をするとどうなる?
- ④ 糖質制限は必ず痩せる?
- ⑤ 糖質制限は何をすればいい?
- ⑥ 外食時の対応法とは?

## 糖質制限って何？

近年、テレビや雑誌などで取り上げられる「糖質制限」。これは、食事に含まれる糖質の量を極力カットする食事療法のことで、糖尿病の予防や改善だけでなく、ダイエットにも効果的と注目されています。

### 疑問 ①

#### そもそも糖質って何？

私たちが食事から摂る栄養素は、主に「たんぱく質・炭水化物・脂質・ミネラル・ビタミン」の5つがあります。この中の1つである炭水化物には、人が消化吸収できる「糖質」と、消化できずそのまま排泄される「食物繊維」の2つに分けられます。糖質は、筋肉や脳のエネルギー源となる働きがあり、不足してしまうと疲れやすくなったり、注意力が散漫する原因となります。食物繊維は、腸内環境を整える働きを持っています。

炭水化物 - 食物繊維 = 糖質



### 疑問 ②

#### 糖質を摂り過ぎるとなぜいけないの？

糖質は大事な栄養素ですが、なぜ摂り過ぎは良くないのでしょうか？実は、糖質を摂り過ぎてしまうと、肥満の原因となるのです。

#### 糖質が肥満に変わるメカニズム

##### 1 ブドウ糖を作る

糖質は身体の中でブドウ糖になり、血液中に取り込まれて血糖値が上がります。

##### 2 インスリンを分泌

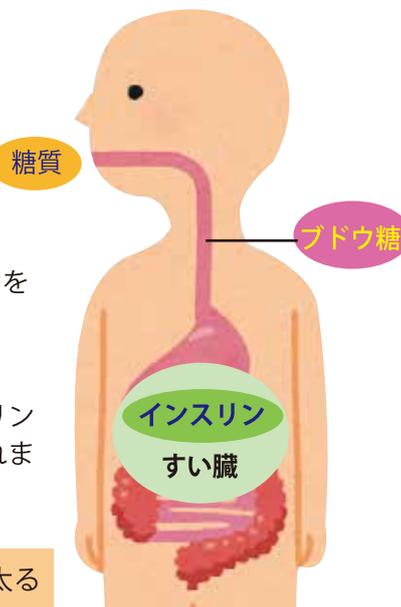
血糖値を下げるために、すい臓がインスリンを分泌。ブドウ糖が細胞内に届けられます。

##### 3 ブドウ糖が脂肪化

ブドウ糖は一定量を超えてしまうとインスリンの働きで貯蔵され、中性脂肪として蓄えられます。

#### つまり..

糖質を摂り過ぎると脂肪が身体に蓄えられ、太る原因となってしまいます。



# 正しく知ろう糖質制限

血糖値が気になる方、ダイエットをしたい方におすすめ

### 疑問 ③

## 糖質制限をすると、どうなるの？

糖質制限をすると、糖質の摂取量が少なくなり血糖値の上昇が緩やかになります。その結果、インスリンの分泌量が減り、インスリンの働きが緩やかになることで、**脂肪が付きにくく**なります。また、身体を動かすのに必要なエネルギー源である糖質が少ないため、身体に蓄えられている脂肪でエネルギー不足を補おうとします。結果、中性脂肪や体脂肪を分解してエネルギー源を作り出すため、**体内の脂肪量を減らす**ことが出来るのです。

#### インスリンの分泌を抑える



糖質を制限すると、肥満の原因となるインスリンの分泌を抑制することができます。

#### 体内脂肪が燃える



糖質の代わりに、身体の中の脂肪がエネルギー源となります。体脂肪を燃やして太りにくい身体に！

#### 痩せるホルモンが増える



空腹の時間を延ばすと、痩せるホルモンが増え、肥満の原因を抑制します。

### 疑問 ④

## 糖質制限をすると、必ず痩せることはできる？

糖質制限をすれば必ず痩せるというわけではありません。糖質制限は、生活習慣病予防や改善・肥満解消などが期待できますが、糖質制限をすることで体調が悪くなってしまったり、間違った糖質制限をすることで、逆に太ってしまう場合もあります。

#### 糖質制限をおすすめする方

- 糖尿病の方(予備軍の方)  
※ HbA1c 5.6%以上の方
- 軽度肥満以上の方 BMI 25以上
- 3年以内の体重の増加が5kg以上の方
- 普段の食事で糖質を摂り過ぎている方



#### 【正しい糖質制限をした場合】

- 1 肥満解消：健康的に痩せ、太りにくくなる。
- 2 糖尿病(生活習慣病)予防・合併症予防
- 3 体質改善  
(髪質改善・美肌・疲労抑制等)  
：栄養バランスが整い、全身の血流が改善される。



#### 糖質制限をおすすめしない方

- 血糖値が低めの方
- 血圧が低めの方
- 痩せすぎの方 BMI 18.5未満
- もともと糖質を摂っていない方



#### 【正しい糖質制限をしなかった場合】

- 1 基礎代謝低下  
糖質制限だけではなく、たんぱく質や脂質も制限してしまい、エネルギー不足が生じる。  
【症状】痩せにくくなる、肌荒れ、筋肉量低下
- 2 体重増加  
たんぱく質を摂ろうとし、とんかつや唐揚げなどカロリーの高いものを摂ってしまう。



#### 糖質制限をしてしまうと…

- 低血糖症を引き起こす恐れが生じる  
必要以上に血糖値を下げることで引き起こされます。  
【症状】身体症状(悪寒・だるさ・頭痛)  
筋肉量低下、慢性的な眠気、早期認知症



糖質制限は、**少しずつ挑戦**してみましょ！急に・極端に糖質制限をすることは控えましょ。逆に身体を壊してしまう恐れがあります。**無理なく楽しく**試してみましょ！  
実践方法は次ページからご紹介します。

## 疑問 ⑤

## 糖質制限って何をすればいいの？

糖質制限の考え方はとてもシンプルですが、間違ったやり方をしてしまうと身体に悪影響を与えてしまいます。ここでは糖質制限の基本的なポイントを理解し、その正しいやり方を見つけていきましょう。

## 無理せず挑戦できる糖質制限のポイント

- ① まずは、1日に摂る糖質は、**150～200g**を目指しましょう。
- ② **肉類や魚類・大豆製品類**などのたんぱく質は、しっかりと摂りましょう。
- ③ 糖質の量が少ない、**野菜・海藻類・きのこ類・卵・乳製品**を食べましょう。
- ④ **飲料水に注意!**甘いもの・果汁・清涼飲料水は控えましょう。
- ⑤ ハードでは無くても大丈夫!**適度な運動**も心掛けましょう。

糖質制限は知っているけど、難しそう…キツイことはしたくない…と思っている方も多いのではないのでしょうか？しかし、糖質制限は実は簡単！ここでは、基本から応用まで幅広く解説します。皆さん一緒に頑張ってください。



## ポイント①

まずは、1日に摂る糖質は、**150～200g**を目指しましょう。

## 食品の糖質量を知ろう

糖質量を制限するためには、様々な食品の糖質量を把握することが大切です。

## 穀類

- ・ 穀類とは、米やパン・麺類など主食とされる食品をいい、炭水化物が主な栄養素です。
- ・ つまり、穀類には多くの糖質を含みます。この糖質量を制限することが重要です。



ごはん（白米）  
茶碗1杯 / 150g

エネルギー： **252kcal**  
糖質量： **51.9g**



コンビニのおにぎり（鮭）  
1個 / 110g

エネルギー： **185kcal**  
糖質量： **38.1g**



玄米  
茶碗1杯 / 150g

エネルギー： **248kcal**  
糖質量： **48.0g**



切り餅  
1個 / 55g

エネルギー： **129kcal**  
糖質量： **25.0g**



食パン（トースト1枚）  
1斤6枚切れ / 60g

エネルギー： **168kcal**  
糖質量： **28.7g**



メロンパン  
1個 / 80g

エネルギー： **293kcal**  
糖質量： **45.0g**



カレーパン  
1個 / 125g

エネルギー： **401kcal**  
糖質量： **36.9g**



コーンフレーク（牛乳なし）  
1杯 / 40g

エネルギー： **152kcal**  
糖質量： **32.4g**



かけうどん  
1人前 / 250g

エネルギー： **307kcal**  
糖質量： **58.5g**



かけそば  
1人前 / 170g

エネルギー： **269kcal**  
糖質量： **47.3g**



醤油ラーメン（具材入り）  
1人前 / 250g

エネルギー： **380kcal**  
糖質量： **60.1g**



ミートスパゲッティ  
1人前 / 300g

エネルギー： **679kcal**  
糖質量： **86.2g**

## 穀類を別の食材に置き換えて糖質カット

穀類の様々な食品の糖質量は少しお分かりいただけただけかと思いますが、しかし、糖質が多いからと全ての食品を制限してしまうと食べごたえがなかったり、お腹がすいて力がでないこともあります。そんな時は違う食品に置き換えて食べてみましょう。糖質量を抑え、かつ満腹感を味わえます。

ごはんの代わりに	パンの代わりに	麺の代わりに
<p>ごはん ※100gあたり 糖質 <b>35.8g</b></p> <p><b>豆腐</b> : 炒って水気を飛ばしそぼろ状に。 糖質 <b>1.2g</b></p> <p><b>おから</b> : 丼物の時などお米の代用に最適。 糖質 <b>2.3g</b></p> <p><b>カリフラワー</b> : 茹でて細かくほぐし粒状に。 糖質 <b>2.3g</b></p>	<p>食パン ※100gあたり 糖質 <b>44.3g</b></p> <p><b>がんもどき</b> : ハンバーガーのパンの代わりに。 糖質 <b>0.2g</b></p> <p><b>油揚げ</b> : 軽く焼くとカリッとした食感に。 糖質ゼロの心強い食材です。 糖質 <b>0.0g</b></p>	<p>うどん(麺) ※100gあたり 糖質 <b>55.6g</b></p> <p><b>しらたき</b> : ひと茹でて臭みを抜きましょう。 糖質 <b>0.1g</b></p> <p><b>大根</b> : 薄くスライスしたり、細く切って使用。 糖質 <b>2.7g</b></p>

## 1日に摂る糖質の計算方法

おかず  
糖質/70g

+

穀類(主食)  
糖質/130g

=

1日の摂取量  
糖質/200g

ここからまずは3ヶ月など、中期的に挑戦してみましょう。慣れてきたら1日100gに減らしていきましょう!

## ポイント②

**肉類や魚類・大豆製品類などのたんぱく質は、しっかりと摂りましょう。**

糖質制限を成功させる鍵は、たんぱく質をしっかりと摂ることです。たんぱく質も制限してしまうと、基礎代謝が下がり、痩せにくくなったり、肌荒れ、貧血、むくみ、筋力低下など様々な症状を引き起こす原因となります。肉類や魚類・大豆製品類は低糖質なので、積極的に摂りましょう。

### おすすめの食品を紹介

※ 赤字：糖質含有量

	肉類	魚類	大豆製品類
摂った方が 良い食品	鶏ささみ(1本/50g)  0.0g	紅鮭(1切れ/65g)  0.1g	納豆(1パック/50g)  2.7g
	豚バラ肉(100g)  0.1g	さんま(1尾/130g)  0.1g	絹ごし豆腐(1/3丁/100g)  1.7g
控えめに	ビーフジャーキー(5枚/25g)  1.6g 加工食品には、糖質や塩分が多いものがあるため、注意しましょう。	かまぼこ(2切れ/10g)  1g	大豆製品は、控えるべき食品はありませんが、アーモンドやピーナッツなど種類によっては糖質が多く含まれているため注意しましょう。
	焼きちくわ(1本/70g)  9.5g	魚肉ソーセージ(1本/95g)  12.0g	
制限して	さんまみりん干し(3切れ/80g)  13.9g		<p>NG  アーモンド 糖質量: 2.2g</p> <p>NG  ピーナッツ 糖質量: 2.2g</p> <p><b>1日20粒を目安に!</b></p>

ポイント③

糖質の量が少ない、野菜類・海藻類・きのこ類・卵・乳製品を食べましょう。

野菜には糖質が低いものが多く、かつ身体の機能を正常に働かせるビタミンやミネラルが豊富で、急激な血糖値の上昇を抑える働きがあります。しかし、野菜の中にも糖質を多く含む食品もあります。糖質量が少ない食品を積極的に摂っていきましょう！

おすすめの食品を紹介

※ 赤字：糖質含有量

	野菜類	海藻類	きのこ類	卵・乳製品
おすすめの商品	レタス (1枚 / 30g)  0.5g	水戻しわかめ (30g)  0.0g	しめじ (5本 / 15g)  0.3g	鶏卵 (1個 / 55g)  0.2g
	ブロッコリー (4房 / 50g)  0.4g	乾ひじき (5g)  0.0g	生しいたけ (1個 / 15g)  0.2g	プロセスチーズ (1個 / 18g)  0.1g
	小松菜 (2株 / 100g)  0.4g	もずく (1パック / 80g)  0.0g	なめこ (10粒 / 15g)  0.4g	とろけるチーズ (大きじ1 / 8g)  0.1g
	【他】緑色の葉物野菜 キャベツ、長ねぎ	【他】ところてん、青のり 焼きのり 等	【他】きのこ類全般	チーズは低糖質ですが、食べ過ぎには注意が必要！
控えめに	にんじん (1/3個 / 50g)  3.2g	塩昆布 (5g)  1.2g	きのこ類は糖質が少なく、カロリーも低い食品です。おかずに、きのこを沢山入れてかさ増しすると、噛みごたえもあり、かつ低カロリーなので、ダイエットにお勧めの食品です。	牛乳 (1パック / 200g)  8.8g
	トマト (1/2個 / 100g)  3.1g	素干し・真昆布 (10g)  3.4g		生クリーム (1パック / 200g)  5.4g
	赤ピーマン (1個 / 135g)  5.3g	【他】暖色系の野菜		ヨーグルト (1パック / 80g)  3.0g
制限して	じゃがいも (1個 / 50g)  7.1g	海藻類は全般的に糖質が少ない為、積極的に摂るようにしましょう。また、少量でも満腹感を感じるため、ダイエットには最適！	「控えめに」や「制限して」に記載されている食品も、分量を少なく調節することで、食事として摂る糖質量を減らすことが出来ます。料理をする時には、記載している分量と糖質量を確認し、ご活用ください。	
	さつまいも (1/2個 / 90g)  24.8g			

果物の量は控えめに

果物には、ビタミンやミネラルなど体の調子を整えるのに必要な栄養素が入っています。しかし、果物は糖質を多く含み、中性脂肪を増やす働きがあります。糖質制限中は、なるべく控えましょう。

※ 赤字：糖質含有量

控えめに	制限して				
 いちご (3粒 / 45g) 2.7g	 グレープフルーツ (1/4個 / 50g) 3.7g	 りんご (1/4個 / 50g) 6.1g	 みかん (1個 / 80g) 8.7g	 バナナ (1/2個 / 60g) 11.1g	 マンゴー (1/4個 / 60g) 13.9g

食べる時は、朝～昼の間に摂りましょう。夕食後に摂ると脂肪に変わりやすくなるため、注意が必要です。果物の缶詰は、糖質が添加されているため、生の果物より高カロリー・高糖質です。糖質制限中はNG！

## ポイント④

### 飲料水に注意!甘いもの・果汁・清涼飲料水は控えましょう。

飲み物にも糖質は含まれています。砂糖が入っている飲料は控えましょう。アルコールには、糖質が少ない赤ワイン(1杯/100ml)や焼酎(1杯/60ml)、糖質ゼロ飲料等がありますが、飲み過ぎには注意しましょう。

 <p>お茶 (200ml) 0.2g</p>	 <p>紅茶 (150ml) 0.2g</p>	 <p>コーヒー (150ml) 1.1g</p>	 <p>果物ジュース (200ml) 23.6g</p>	 <p>ビール (200ml) 6.2g</p>	 <p>スポーツ飲料 (200ml) 10.2g</p>
--	--	--	---	---	---

コーヒーや紅茶は、砂糖やミルクを入れずに飲みましょう。アルコールは必ず休肝日を設けて、場合によって控えましょう。

※ 赤字：糖質含有量

## ポイント⑤

### ハードでは無くても大丈夫!適度な運動も心掛けましょう。

ダイエットや体質改善・生活習慣病の改善および予防には、食事だけではなく運動も必要です。しかし、いきなりハードな運動をしてしまうと、長く続かなかったり逆に体を痛めてしまうこともあります。まずはゆっくりとした運動から始めてみましょう。

#### おすすめ

#### 目標体重を知ろう

$$\text{身長} \text{ \_\_\_\_\_\_ m} \times \text{身長} \text{ \_\_\_\_\_\_ m} \times 22 = \text{標準体重} \text{ \_\_\_\_\_\_ kg}$$

標準体重とは、最も病気になりにくいといわれる体重のこと。まずは自身の標準体重を知り、その体重に近づけるよう頑張ってみましょう。



ジョギング、ウィーキング  
30分間程度



スクワット  
1日10~15回を3セット

運動は20分以上すると効果が期待できる!

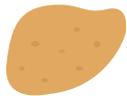
## 疑問⑥

### コンビニ食や惣菜物が多いけど、どうやったら糖質制限できる?

糖質制限をしたい気持ちはあるが、コンビニ食や惣菜物が多く中々料理を作ることができない方も多いのではないでしょうか。そんな方でも楽に糖質制限することができる商品が次々と登場しています。ここでは、そんな商品の紹介と、選び方をお伝えします。

#### 糖質制限おすすめ商品

##### サラダチキン (1個)



チキンは糖質が少なく、たんぱく質の含有量も豊富でボリューム満点の商品です。

##### おでん(しらたき・こんにやく・大根)



低カロリーで腹持ちの良い食材が多いのが特徴です。ただし、餅巾着や練り物・脂の多い肉などは控えましょう。

##### 糖質オフ・ゼロ商品



ふすま粉(ブラン)を使ったパンなどを筆頭に、糖質ゼロ麺や飲料などがおすすめです。

#### 食品を選ぶポイント

「主菜1品 + 副菜2品 + 汁物」の組み合わせがベスト!商品のラベルに記載している「糖質量」をチェックしましょう。

##### 主菜

肉類や魚類などの動物性たんぱく質をしっかりと摂りましょう。



さばの塩焼き、豚もやし、チキンステーキ、鍋系  
※脂っぽいものはNG

##### 副菜1

サラダを食べましょう。食事の一番最初に食べると血糖値の急上昇を防げます。



蒸し鶏のサラダ、和え物、野菜炒め、筑前煮、豚しゃぶサラダ

##### 副菜2

卵や大豆製品・海藻類・きのこ類など糖質量の少ないものを摂りましょう。



卵焼き、冷奴、納豆、もずく、さしみこんにやく、春雨サラダ

##### 汁物

貝だくさんの商品を選びましょう。ただし、汁物は塩分が多いため1日1杯まで!



味噌汁、ミネストローネ、きのこたっぷりスープ、野菜スープ

# 患者様からのご質問にお答えします！

## Q&A

**Q1** 糖質制限をしているのに、なかなか痩せないのはなぜ？

人によって減量の効果には差があります。また過度な食事制限により逆に痩せにくい体質になっている可能性も！肉や魚、卵、野菜など必要な栄養素をしっかり摂るようにしましょう。(P5参照)

**Q2** 甘い味付けが好きなので、砂糖のかわりに人工甘味料を使ってもいい？

人工甘味料は血糖値を上げません。従って料理に人工甘味料を使うのは一つの手でしょう。しかし、体内のインスリンの分泌を狂わせるケースもあります。摂り過ぎに注意しましょう。

**Q3** 糖質制限をしたら便秘になりました。やめた方がいいの？

急にたんぱく質中心の食事に変えると腸内環境が変わり便秘になる場合があります。しかし、慣れてくると便秘も解消されます。便秘が気になる場合は、水を1日1.5ℓ以上飲んだり発酵食品を摂ると良いでしょう。

**Q4** 付き合いで、どうしてもごはんやパン、お菓子を食べる機会があるのですが…

接待やお付き合いの場で、食事やデザートを残す必要はありません。明日から、また糖質制限の食生活に戻れば大丈夫！気楽に糖質制限にトライしてみましょう。

**Q5** 我慢できずお菓子やパンに手が伸びてしまう。どうしたらいい？

まずは、お茶や水を飲みながら5～10分程我慢してみましょう。どうしても食べなくなったら「高カカオチョコレート、ヨーグルト、寒天ゼリー、チーズ」を食べましょう。

**Q6** 糖質制限をしていて、だるさを感じるようになってしまった…

糖質制限とともにたんぱく質を制限してしまい、カロリーが不足しているかも！カロリー不足は、だるさや頭痛を引き起こす場合があります。たんぱく質をしっかりと摂り水分補給を十分に行いましょう。(P5参照)

今まで発行しているヘルシークッキングや、レシピなどがホームページに掲載されています！

お薬の疑問に

レシピ掲載

お役立ち情報

タブレット対応

スマホ対応

アビック薬局は、皆様の健康を見守る薬局です。皆様の生活の質の維持・向上を目指し、様々なサービスを実施しています！是非お気軽にお立ち寄りください。

すぐ！  
骨密度チェック

簡単！  
血液検査

無料！  
栄養相談

PC  
対応

※ 一部取扱いのない店舗があります。詳細はスタッフへお声掛けください。

アビック薬局管理栄養士の連絡先：042-477-0951

【受付時間】9時～18時(年末年始、日曜、祝日は除く)

こちらのQRコードを読み取ると、今までに発行したヘルシークッキングを全てご覧いただけます。



ホームページアドレス：<http://www.abic-g.co.jp>