



ほほえみ

第285号

令和4.7.1発行

今月のテーマ

糖質制限

ゼロより適正量で！

近年、糖質制限を極端に行う人が増えていきました。そこで近年では緩やかに糖質制限を行う「ロカボ」が注目されてきています。ロカボは1日の総摂取量を70%以下にすることを定義としており負担なく糖質制限ができるよう配慮された糖質制限となります。因みにロカボは、極端な糖質制限も含んでしまう概念ですのでロカボとは異なります。



- ① 肥満の人は減量でき、痩せ型の人は筋肉がつく。
 - ② お腹いっぱい食べられ満足だから継続できる。
 - ③ エネルギーを消費しやすい太りにくい体質になる。
- ロカボのルールは③つだけ！
- ① 主食の量を守る。
 - ② おかずはしつかり。主食は最後にとる。
 - ③ スイーツも、お酒も糖質量が上限以下ならOK。お酒は蒸留酒を。

糖質量	
朝食	20~40g
+	
昼食	20~40g
+	
夕食	20~40g
+	
間食	10g

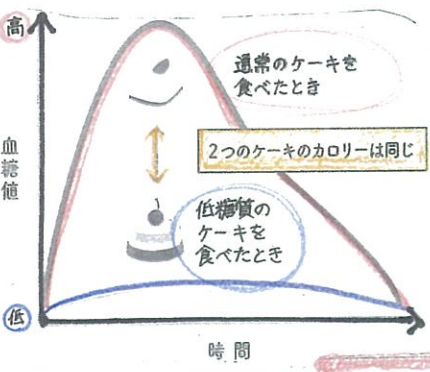
1日の糖質量

70~130g 以内

糖質の量だけ気にしていればおなかいっぱい食べてもいい!!

体内の血糖値上昇のメカニズム

- ① 食べ物の糖分(ブドウ糖)が血管内に取り込まれ、その半分が全身に送られる。
このとき血糖値が上がる。
- ② ブドウ糖が血液中に増えたことで、すい臓からインスリンが分泌される。
- ③ インスリンはブドウ糖が細胞の中にとりこまれる様に働きかけ、ブドウ糖の形を変え、貯蓄も行う。
このとき血糖値が下がる。



関連テーマ
ちゃんねるも
あわせて
ご覧下さい!

