



糖質と肥満・糖尿病の密な関係

米国糖尿病学会は2004年「食事摂取直後、糖質は、ほぼ100%が血糖に変わり、120分以内に吸収は終了する。たんぱく質、脂肪は、食事摂取後、直接血糖に影響を及ぼすことはない」という内容を発信しました。

血糖値を上げるのは、糖質だけ



生活習慣病で合併症が深刻な糖尿病は、自覚症状がなく、病院で診断を受ける頃には相当病状が進むことも多いです。進むと失明、人工透析、足の切断など、日常生活に支障をきたす可能性もあります。

糖尿病の原因は慢性的に続く「**高血糖**」とは…血液中のブドウ糖の濃度が高い状態で、これが続くとインスリンが正常に分泌されない。働かないなど異常が起きる事です。

糖が必要な人とそうでない人

消費エネルギーが多い人↓激しい運動をする人は糖質が適したエネルギー源である。摂取した分を脂肪として蓄えることもない。(摂らないと筋肉を分解し始める)

消費エネルギーが少ない人↓糖質を多く摂りすぎると使えなかった分が体脂肪として蓄積され、結果太る。

糖質ゼロの落とし穴



「糖質オフ」「糖質ゼロ」「ローカーボ」といった低糖質食品の成分表示に記載ある。アステルバーム、アセスルファミカリウム、スクラロース、サッカリンなどの人工甘味料は少量では問題ないですが、大量・長期的に摂取した場合の健康リスクは解明されていません。

人工甘味料にも中毒性があり、摂りすぎによって肥満や糖尿病を発症する可能性も指摘されています。

糖質オフ食品ばかりで糖質を控えようとすると、たんぱく質や脂肪、ビタミンなどの必要な栄養素が不足する可能性もある。質とバランスの良い栄養も意識しよう。

ローカーボ

糖質オフ=低糖質

比較対象食品よりも糖質量が少ない食品。「糖質オフ」と表示できる基準はないが、化学的根拠に基づき、販売者の責任において表示する。(比較食品より少ないだけで糖質量は結構高いことも!)

糖類ゼロ=ノンシュガー

糖質の中に含まれる糖類(ブドウ糖、果糖、乳糖、麦芽糖など)の含有量が食品100gあたり0.5g未満の食品。(糖質の中の一部である糖類がゼロなのであって、糖類がゼロではない!)

糖質ゼロ

食品100gあたりの糖質含有量が0.5g未満の食品。(100g0.5gでも500gなら2.5g糖質ゼロではないこともあります)

なぜ太ってしまうのか

実は食べている糖質量が多く糖質は満腹でもつい食べがち。お菓子や果物、ジュースを無意識に摂取していることも。

基礎代謝が低く、エネルギーを消費できない

筋肉量やたんぱく質の摂取量が足りない基礎代謝が低くなり、エネルギー消費量が増えません。

たんぱく質の摂取や運動による筋力アップを!

生活習慣の改め方

ステップ1 太る原因となった糖質摂取行動把握

食生活を記録することからスタート。いつ、どのくらい糖質を食べているのかを把握することが大事です。

ステップ2 ステップ1の行動を見直す

よくない行動を把握したら、それをやめるための対策を。糖質量を減らして、家に食べ物を置かない、買いためしない実践。**ステップ3 ステップ2を続け糖質過多生活を克服** 気を緩めて一度糖質を摂ってしまうと、すぐに体は元に戻ってしまいます。身につけた習慣を継続することが大事です。

胃の大きさと肥満の関係

肥満の人の大半は胃が大きくなっています。

食べ物を十分に噛まず早く飲み込み、短時間で食事をすると早食いや大食いが関係しています。

食べ物を摂取すると血糖値が上昇し、脳の満腹中枢が「これ以上食べる必要なし」と体に伝えますが、食事ははじめて15〜20分かかるので、**早食いの人は満腹を感じる前に食べ過ぎ**てしまうのです。それを、繰り返すうちに胃が大きくなり、たくさん食べれる体になってしまいます。

早食いやめれば満腹感を感じるようになる

ゆっくり食べることで満腹中枢が正常に刺激され、食べ物をほしい気持ちも少なくなり、結果、食べる量が減ります。

ながら食べせず食事に集中 腹八分目が身につく

自分のお腹に対しての適量がわかり、腹八分目が実践できるようになってくると、太る食べ方から脱せたといえます。

「1日30回噛む」「1食に20分以上かける」「食事量は腹8分目」の意識が大切

筋肉を増やしてリバウンドしない体づくり

有酸素運動は血糖値の上昇を抑える

食後の有酸素運動は、糖質が筋肉に取り込まれて使われるので**血糖値の上昇を抑える**作用がある。



有酸素運動の消費エネルギー

(体重 60 kgの場合)	
普通歩行 10分	20kcal
水泳 10分	75kcal
自転車 20分	65kcal
テニス 20分	125kcal
ゴルフ 60分	155kcal
ジョギング 30分	155kcal

無酸素運動

負荷のかかる運動を短時間で。筋肉トレーニング(スクワット、ダンベル、腹筋、腕立て伏せ等)、短距離走など

無酸素運動でリバウンドにくい体質に

筋肉を増やすことで、糖質が体脂肪として蓄積しにくい体

になると同時に、**基礎代謝をアップ**する**太りにくい体**に変わっていく。有酸素運動と合わせて行うと、より効果的!

