



Smart News

スマニュース

ダイエットで人気の糖質制限とは？

ごはんや麺などの糖質を制限することが「糖質制限」と言われています。糖尿病の治療法として始まり、ダイエット方法のひとつとして注目されています。ただし、制限しすぎには注意が必要です。

糖質の多い食品

- ・主食(ごはん、パン、麺など)
- ・芋類(さつまいも、じゃがいもなど)
- ・果物(バナナ、みかん、など)
- ・お菓子(ケーキ、チョコレート、プリンなど)
- ・調味料(砂糖、焼肉のたれ、ケチャップなど)
- ・乳製品(加糖ヨーグルト、練乳など)



糖質制限のポイント

- ① 夕食の主食を抜くことから始め、慣れてきたら1日2回にしてみる。ただし、3回抜くことはせず、1日1回は必ず主食を食べるようにする。
- ② 毎食、食物繊維(野菜)とたんぱく質の組み合わせにする。
- ③ 糖質の多い食品を控える。
- ④ 短期間の実施ではなく、長く継続できるようにする。
- ⑤ 糖質制限だけではなく、運動をする。



※注意! 糖質制限だけをすると、筋肉が減り、太りやすい体質になる可能性があります。また、糖質を減らし過ぎると頭痛やイライラするなど身体に症状が出てきます。

クイズ

糖質の多い順に並べてみよう!(※全て100g)

- ①ごはん ②バナナ ③さつまいも ④ミルクココア(飲料)

答えは
次ページの右下

▼今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る
場所に
貼ってね!