

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.15

～もう一度おさらい！ダイエット基本その①～

POINT 1 ●人が太るメカニズムとは？

・カロリーは無関係！太るのは糖質が原因

ダイエット中はカロリーの高い肉や乳製品など脂質の多い食品を避けようとする人が多いはず。でも、実は肥満とカロリーは無関係。それは体脂肪蓄積のメカニズムを知れば明快です。

-体脂肪増加のメカニズム-

糖質摂取 → 血糖値上昇 → インスリン分泌 → 血中の糖分を脂肪に変換・吸収

細胞に脂肪をため込むのはインスリンというホルモンの役割。そのためインスリンは肥満ホルモンとも呼ばれます。インスリンは糖分を摂取して血糖値が上がったことを合図に分泌されるので、逆にいうと血糖値が上がらない脂質やタンパク質をいくら食べても分泌されません。ちなみにカロリーゼロの人工甘味料の摂取でもインスリンが分泌されるという研究結果があります。

POINT 2 ●太らないために最優先すべきこと

・まずは糖質の適正量を把握！

インスリンが脂肪をため込むので、インスリンの分泌を抑えるのがダイエットの肝。そのためには何よりもまず糖質の摂取量を減らすことです。甘いお菓子やジュースはもちろん、美味しいものがあふれる現代は大多数の人が糖質の摂り過ぎだからです。

糖質の適正量はその人の活動量によっても変わりますが、大まかな目安は以下の通り。

《1食の糖質量の目安 = 約50g》※間食をしない場合

- ・自宅の茶碗なら白米は軽く1膳（子ども用茶碗でちょうど1膳程度）
- ・外食なら白米（麺、パスタ、パン）は普通盛りの半分程度

なお、意外と糖質が多いのが清涼飲料水。飲み物だとつい気軽にたくさん飲めてしまうため、糖分过多になります。また糖質ゼロやカロリーゼロと書いてあっても人工甘味料が入っていて甘いものはインスリンの分泌につながるため、ダイエット中は避けるのが賢明です。

《角砂糖に換算した糖質の量》

※角砂糖1個 糖質4gと換算

コカコーラ 500ml	約15個	ポカリスエット 500ml	約9個	カルピスウォーター 350ml	約18個
缶コーヒー 180ml	約3個	缶コーヒー(微糖)180ml	約1~1.5個	午後の紅茶ストレート 500ml	約5個
レッドブル 250ml	約7個	スタバフラペチーノ類 T	約10~13個	マックシェイク M	約16個

・食品中の糖質量を把握！

食品を買う時にはパッケージ裏に記載されている「栄養成分表示」を見る習慣をつくりましょう。そこに糖質の量が書いてあります。一般的には「炭水化物」という表記が多いですが、炭水化物とは「糖質+食物繊維」の合算値。とはいえ、洋菓子や精製された白米、小麦粉製品にはさほど食物繊維は含まれていませんから、「炭水化物=糖質」と考えても差し支えありません。

糖質の量をしっかり意識して、適正值を目指しましょう！