

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.17

～ダイエットと健康の強力助っ人！ロカボ生活の勧め～

POINT 1 ●糖質制限はホントに有効？実験で検証されたその効果

●医学雑誌に掲載された減量効果

2008年、世界NO.1の臨床医学雑誌「ニュー・イングランド・ジャーナル・オブ・メディシン」に減量方法別の効果を検証する実験の結果が掲載されました。300人の肥満の対象者を3つのグループに分け、それぞれ以下の食事法で減量効果を比較しました。

グループ1 … 油を控えてカロリーも控える
グループ2 … カロリーは控えて油は食べる
グループ3 … カロリーは気にせず、糖質だけ控える

さて、3つのグループのうち最も減量効果が高かったのはどれでしょうか？

正解は3番目のグループ。それまで信じられていた**カロリー制限**よりも、**糖質制限**の方が減量には**効果的**だという結果でした。また次に効果が高かったのは2番目のグループ。油を食べると**体脂肪が増える**という考えも**間違っている**ことが分かったのです。

POINT 2 ●糖質制限の具体的な方法とは？

●「ゆるやかな糖質制限＝ロカボ」の勧め

「ロカボ」とは、「食・楽・健康協会」の理事を務める山田悟氏が提唱する食事法で、「ローカーボハイドレート(低炭水化物)」に由来しています。氏は糖尿病専門医という立場から糖質制限食の効果を研究し、それが糖尿病改善だけではなく、**三大病予防**から**健康維持**や**減量**にも効果的だとの考えから、**ロカボ**という**ゆるやかな糖質制限食**を勧めています。前述の実験で**1食あたりの糖質を40g以下**に制限したことを根拠に氏はロカボを以下のように定義していますが、糖質以外ならお腹いっぱい食べても良いので誰でも**続けやすい食事法**と言えます。

《ロカボの定義》

〔一日の糖質摂取量を70～130g〕 ※1食の糖質を20～40g、間食の糖質を10gとした合算値

■参考資料: 主な食品中における炭水化物の量

※特に表記がない場合は食品100gあたりの量

肉	牛肉	0.1g	野菜	トマト	3.7g	果物	バナナ	21.0g	主食	ごはん1膳	55.2g
	豚肉	0.1g		ブロッコリー	0.6g		りんご	13.0g		食パン1枚	26.6g
	鶏肉	0.0g		もやし(大豆)	0.0g		いちご	7.1g		中華麺1人前	55.8g
	卵1個	0.2g		かぼちゃ	17.2g	ナッツ	アーモンド	9.3g		パスタ1人前	53.8g
魚介	マグロ	0.1g		ジャガイモ	15.2g		くるみ	4.2g		うどん1人前	52.0g
	サケ	0.1g		枝豆	4.3g	大豆製品	納豆1パック	2.7g		そば1人前	40.8g
	車エビ	0.0g		しいたけ	1.4g		豆腐(絹)	1.7g	乳製品	チーズ	1～2g
	あさり	0.4g		まいたけ	0.0g		おから	0.0g		無糖ヨーグルト	4.9g

ロカボを上手に取り入れ、お腹の空かないダイエットをしましょう！