

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.30

～画期的！年代別、個人別1日の糖質管理表～

POINT 1 ●1日に摂取すべき糖質の適量とは？

・糖質の適量是人それぞれ

「糖質管理」はダイエット成功の必須条件。ですが、そこで問題なのは「1日の糖質の適量是人それぞれ」ということ。年齢や活動量や体格によっても変わるからです。よって大切なのは「自分が1日に摂取すべき量」を知ること。糖質の主な摂取源はやはり米などの主食です。そこで、1日の主食の適量が「おにぎり換算で何個分」になるかを下表にまとめました。まず年代別の基本値を把握し、その後補正値を加えて適量を計算してみてください。

【年代別 1日分の主食摂取目安量(基本値)】

※同じ年代でも歳によって差があるので、あくまで目安です。

年齢	おにぎり換算	茶碗換算	糖質の量(g)
20代	3個分	約 2.5 杯	120g
30代	2個分	約 1.5 杯	80g
40代	1個分	約 0.7 杯	40g
50代以降	0個分	0 杯	0g

【諸条件別 1日分の主食摂取目安量(補正値)】

※運動等の強度にもよるので、あくまで目安です。

条件	おにぎり換算	茶碗換算	糖質の量(g)
通勤・勤務中の徒歩移動	(30分につき)0.5～1 個分	約 0.3～0.7 杯	20～40g
勤務形態:立ち仕事、軽作業	0.5～1 個分	約 0.3～0.7 杯	20～40g
勤務形態:普通作業、重作業(肉体労働)	1～2 個分	約 0.7～1.5 杯	40～80g
運動・軽(野球、ウォーキング、ダンス、バレーボール、卓球、ゴルフ、テニス)	(30分につき)0.5～1 個分	約 0.3～0.7 杯	20～40g
運動・中(バドミントン、バスケットボール、サッカー、ランニング 10km/h、水泳・平泳ぎ等)	(30分につき)1～2 個分	約 0.7～1.5 杯	40～80g
運動・重(水泳・クロール、ランニング 15km/h 以上)	(30分につき)2～3 個分	約 1.5～2.5 杯	80～120g
筋力トレーニング(自重・軽度)	(30分につき)0.5～1 個分	約 0.3～0.7 杯	20～40g
筋力トレーニング(マシン・重度)	(30分につき)1～2 個分	約 0.7～1.5 杯	40～80g
身長が高い	(180cm 以上、以降 10cm 毎に)1 個分	約 0.7 杯	40g
筋肉量が多い(絶対量)*	(筋肉量 28kg 以上、以降 5kg 毎に)1 個分	約 0.7 杯	40g

*[筋肉量算出法]: 体重×体脂肪率＝体脂肪量、体重-体脂肪量＝徐脂肪体重、徐脂肪体重÷2＝筋肉量

【例:20代 平日は通勤中に徒歩 30 分、休日はジムで 30 分筋トレと 30 分ランニング(10km/h)】

平日：3 個(基本糖質量) + 0.5～1 個(通勤) = 3.5～4 個(1日の糖質量)

休日：3 個(基本糖質量) + 1～2 個(筋トレ・重度) + 1～2 個(ランニング 10km/h) = 5～7 個(1日の糖質量)

注意点！

- ・1日分の目安量を1度にまとめて食べないこと。3食以上に分けるように！
- ・お菓子や甘い飲料は口にしない前提です。飲み食いする場合は、その分主食の量を減らすこと！
- ・野菜や調味料などに含まれる糖分は過度でなければ気にしなくても大丈夫です。
- ・上表はあくまで目安量なので、痩せにくければ少なめに、痩せ過ぎたら多めに摂取するよう調節してください。

目安を守って、月に－1～2 kg の無理のないダイエットをしましょう！