



Shin-Kobe 糖尿病だより

9月号 (Vol. 2)

糖質 (炭水化物) 制限の落とし穴

糖質制限をされている方が最近増えていますね。
たしかに、糖質の摂取量を少し減らすことで、
ダイエットや血糖改善効果が期待できます。

しかし、「糖質制限の落とし穴」に、はまってしまわないようご注意ください!

「糖質制限をしているつもり」で、かえってカロリーオーバーに?!

最も減らしやすい糖質は、食事で摂取する米飯やパンではないでしょうか。例えば、お茶碗軽く1杯分(120g)の米飯を1回抜いたとしましょう。「ごはんを食べていないから」と思って、つい気が緩んで、お饅頭を1個、もしくはクッキーを2~3枚食べてしまったら、結局は糖質を減らしたことにはなりません。しかも、**同じカロリーや同じ糖質量でも**菓子類は血糖値を上げやすく、体重も増えやすくなってしまいます。

「糖質制限」の代わりに、たくさん食べ過ぎているのは、...?

「主食は食べない!」とばかりに、パンや米飯をほとんど食べない方も、時にお見受けします。一般に、日本人は1日に摂取するカロリーの55~60%程度を糖質(炭水化物)から摂取しています。そうすると、もし糖質をほとんど摂らなければ、短期間のうちに激やせして倒れてしまいますよね。しかし、案外激やせしない方が多いのはなぜでしょうか?
代わりにたくさん摂取するようになっている栄養素があるからです。それは、「油」です。主食を極端に減らせば、相対的におかずを食べる量が増えてしまい、おかずと一緒に「油脂」をとる量が、とても多くなってしまいます。「主食をほとんど食べていないのに、なぜかやせない。」と悩んでおられる方では、気づかないうちに油の摂取がかなり増えていることが原因かもしれません。

糖尿病の患者さんでは、極端な「糖質制限」が危険な場合があります!

糖尿病の患者さんは、糖の利用がうまくできないため、極端な糖質制限をすると体にケトンが溜まり、体がだるくなったり、最悪の場合は意識が低下して重篤な状態になる危険性があります。

安全で効果的な糖質摂取量の調整ができれば、ダイエットや血糖管理に、とてもよい効果があるのも事実です。

当院では、それぞれの患者さんに合った緩やかな糖質制限法、また蛋白質や脂質の適切な摂取量について、糖尿病専門医と管理栄養士が、アドバイスさせていただきます!

糖尿病・内分泌・漢方内科
新神戸おかだクリニック
院長：岡田 裕子

電話：078-241-1350