
糖質制限ブック

low carb book

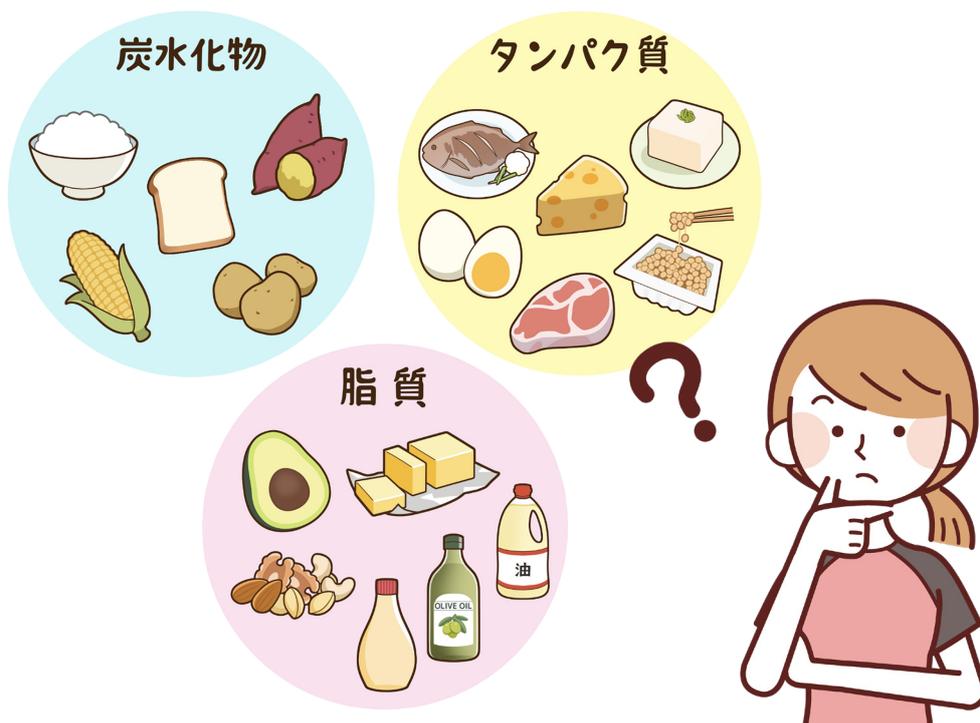


 FÜRDI

糖質制限ダイエットとは名前の通り「糖質を制限して体脂肪を落とすダイエット方法」です。私たちが日々健康に過ごせているのは、炭水化物（糖質）・タンパク質・脂質の三大栄養素をバランスよく摂取しているからです。

◆ 三大栄養素の働きとカロリー

栄養素	カロリー(1gあたり)	身体への働き
炭水化物(糖質)	4kcal	身体のエネルギー源
タンパク質	9kcal	内臓、筋肉、皮膚を形成する材料
脂質	4kcal	身体のエネルギー源、細胞膜の形成、ホルモン産生の材料



「健康に過ごすための糖質を制限して大丈夫？」と感じた方。ご安心ください。私たちの身体は糖質の摂取量が少なくても、問題なく暮らしていただけます。糖質が身体からなくなったとき、私たちはタンパク質をブドウ糖に変換したり、脂質からケトン体という物質を産生したりして、エネルギーを供給しているのです。ここからは、糖質を制限する理由や体脂肪が落ちるメカニズムについて詳しく見ていきましょう。

◆ どうして糖質なの？

「糖質以外を制限してもいいのでは？」と感じる方も多いと思いますが、糖質のみを制限するには理由があるのです。私たちが糖質を摂取すると、血液中の糖の割合(血糖値)が上がります。このとき血糖値を下げるためにすい臓からインスリンというホルモンが分泌されます。インスリンは私たちが健康に過ごすために欠かせないホルモンです。ただ、ダイエット面では以下2つのデメリットがあります。

- 脂肪を取り込みやすくなる
- 血糖値スパイクを引き起こす

インスリンは血糖値を下げるために働きますが、糖質の摂りすぎで余ったブドウ糖を中性脂肪として身体に蓄える一面もあります。また、糖質の摂りすぎで血糖値が急激に上がると、インスリンが大量に分泌されて、血糖値を一気に落としてしまいます。一連の流れは血糖値スパイクと呼ばれており、食後についつい甘い物を食べてしまう原因になるのです。糖質を制限することで、血糖値の上昇が穏やかになり脂肪がつきづらくなります。

◆ 糖質制限で体脂肪が落ちる仕組み

糖質を制限すると、筋肉や肝臓に貯まっているグリコーゲン(糖質)が徐々に減っていきます。糖質が不足すると代わりに脂質をエネルギー源にしようと、身体の機能が切り替わっていきます。メインのエネルギーが脂質に切り替わると、身体に付いている中性脂肪をエネルギー源として消費しやすくなり、体脂肪が落ちやすくなるのです。



糖質制限ダイエットのやり方は人それぞれ異なりますが、FURDIでは以下のやり方をおすすめしています。

- ① 消費カロリーを把握する
- ② 目標体重を決める
- ③ 1日の糖質量は摂取カロリーの10%前後を意識する

まず、あなたの身体が1日にどれくらいのカロリーを消費しているのか把握しましょう。

1日の消費カロリーの
計算方法



$$\text{1日の消費カロリー (kcal/日)} = \text{基礎代謝量 (kcal/日)} \times \text{活動レベル}$$

$$\text{※基礎代謝量 (kcal/日)} = \text{基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)} \times \text{基準体重 (kg)}$$

◆ 三大栄養素の働きとカロリー

年齢(歳)	男性(kcal/kg/日)	女性(kcal/kg/日)
18～29	24.0	22.1
30～49	22.3	21.7
50～69	21.5	20.7
70～	21.5	20.7

参考：厚生労働省
「エネルギー・栄養素」

◆ 活動レベル早見表

活動レベル	活動内容
強度Ⅰ (1.50)	生活のほとんどが座位で活動が少ない。 家事による立ち仕事もあまりせず、静的な日常。
強度Ⅱ (1.75)	座位が中心の仕事だが、移動や立位での作業、 接客などの仕事他、通勤や買い物、家事をしている。
強度Ⅲ (2.00)	立位や移動中心の仕事または、 スポーツなど活発な運動習慣がある。

参考：日本医師会
「1日の必要なカロリー」



(例) 体重 60kg・30代女性 (運動経験なし) の場合

- 基礎代謝量 = 21.7 kcal/kg/日 × 60kg = 1,302 kcal
- 1日の消費カロリー (kcal/日) = 1,302 kcal × 1.5 ≒ 1,950kcal

次に目標体重を決めましょう。体重 1kg を落とすためには約 7,000 kcal 減らす必要があります。

目標体重の
設定方法

$$\begin{aligned} & \text{消費カロリー (kcal/日)} \\ & - \text{摂取カロリー (kcal/日)} \\ & = \mathbf{700 \text{ kcal/日}} \end{aligned}$$

(例) 体重 60 kg・30 代女性 (運動経験なし) が 1ヶ月で体重を 3kg 落としたい場合

- 体重 3kg を落とすために減らすカロリー：7,000 kcal/kg × 3kg = 21,000kcal
1日 700kcal (30日 × 700kcal = 21,000kcal) 摂取カロリーを減らす必要がある。

→ **1日 1,250kcal までなら食べても OK!**

目標体重が決まったら、いよいよ糖質制限ダイエットがスタートします。
ダイエット中の糖質量は摂取カロリーの10%前後を意識しましょう。

◆ (例) 体重 60 kg・30 代女性 (運動経験なし) の場合

栄養素	摂取割合 (%)	1日の摂取カロリー (kcal)	1日の摂取カロリー (g)
炭水化物 (糖質)	10	125	31g
脂質	60	750	83g
タンパク質	30	375	94g

※あくまでも目安の数値です。

糖質制限ダイエットを初めて行う方は、
本ダイエットブックで紹介している
やり方に沿って実施してみましょう！



糖質制限ダイエットは、以下の項目に該当する方におすすめです。

このような方に
おすすめ



短期間で痩せたい方



脂質を制限したくない方

短期間で痩せたい方

糖質制限ダイエットを始めると、筋肉や肝臓に貯蔵されているグリコーゲンがエネルギー源として使用されて、身体からなくなっていきます。

グリコーゲンには水分が豊富に含まれているため、ダイエット開始直後は体重が落ちやすいです。

また、糖質制限ダイエットは中性脂肪をエネルギー源とするため、普段の生活よりも体脂肪が落ちやすく、短期間で痩せられる可能性があるのです。

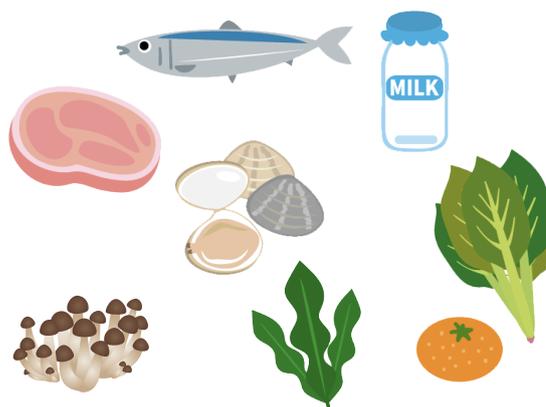
2~3カ月で体重を目標まで落としたい方に、糖質制限ダイエットは向いているといえるでしょう。



脂質を制限したくない方

糖質制限ダイエットは糖質をしっかり制限していれば、以下のような食材は積極的に摂取してもOKです。

（肉類 魚類 乳製品 野菜・果物類
きのこ類 貝類 海藻類）



特に肉や乳製品はダイエットの天敵と思われがちですが、糖質制限ダイエットにおいては貴重な脂質源です。1日の摂取カロリーに気を付けながら、上記の食材を積極的に摂取しましょう。

糖質制限ダイエットにはいくつか注意点があります。始める前に確認しておきましょう。

糖質制限
ダイエットの
注意点



長期間実施しない



腸内環境が悪化しやすい

◆ 長期間実施しない

糖質制限ダイエットは、糖質の代わりに脂質やタンパク質を摂取する方法です。脂質を多く摂取する状態が続くと、血中の脂質濃度が高くなり脂質異常症になるかもしれません。脂質異常症から動脈硬化に発展すると、脳卒中や心筋梗塞の危険性が上がってしまいます。糖質制限ダイエットを実施する期間は、長くても2～3カ月に設定しましょう。

◆ 腸内環境が悪化しやすい

糖質制限ダイエットを始めると、腸内環境が悪くなるかもしれません。

腸内環境を整える食物繊維は炭水化物に多く含まれているため、糖質制限を実施すると食物繊維の摂取量が減ってしまうのです。

◆ 炭水化物を多く含む食品の代表例

(可食部 100g あたり)

栄養素	カロリー (1gあたり)	身体への働き
精白米 (うるち米)	37.1g	0.3g
うどん (ゆで)	21.6g	0.8g
そば (ゆで)	26.0g	2.0g
中華めん (ゆで)	29.2g	1.3g
食パン	46.7g	2.3g



参考：文部科学省
「日本食品標準成分表 穀類」

腸内環境が悪化すると悪玉菌が増えてしまい、便秘など身体の不調の原因になります。糖質制限ダイエット中は糖質量に気をつけながら、右記の食材で食物繊維を積極的に摂取しましょう。

食物繊維を多く含む食材

野菜類 (ブロッコリーなど)
根菜類 (ごぼう、れんこんなど)
海藻類 (わかひじきなど)
きのこ類 (しいたけなど)



糖質制限ダイエットのやり方や注意点を知ったあなたは今、すぐにでもダイエットを始められる状態です。でもちょっと待ってください。糖質制限ダイエットを成功させるポイントを押さえておくと、今よりも効率的に進められますよ。

糖質制限
ダイエットを
成功させる
ポイント

- 良質な脂質を積極的に摂る
- タンパク質もしっかり摂取する
- 停滞したら食事や運動を変えてみる
- 運動も並行して行う

◆ 良質な脂質を積極的に摂る

食品から摂取する脂質（脂肪酸）には、以下のような種類があります。



◆ 脂肪酸の種類

脂肪酸の種類	効果	含まれている主な食品
飽和脂肪酸	過剰に摂取すると動脈硬化につながる	サラダ油、バター
一価不飽和脂肪酸	悪玉コレステロールの減少	オリーブオイル
n-3系多価不飽和脂肪酸 (必須脂肪酸)	中性脂肪の減少や脳神経機能の向上	魚類 (マグロ、青魚など)
n-6系多価不飽和脂肪酸 (必須脂肪酸)	悪玉コレステロールの減少	ごま油、大豆油

サラダ油やバターに含まれる「飽和脂肪酸」は、糖質制限ダイエットにおいて重要なエネルギー源ですが、摂取しすぎると血中のコレステロールが増加したり、動脈硬化につながったりして、心筋梗塞などを引き起こします。良質な脂質といわれている「一価不飽和脂肪酸」「n-3,6系多価不飽和脂肪酸」に置き換えると、飽和脂肪酸と比べて身体に良い影響を与えてくれるのです。ただ、これらの脂肪酸も摂りすぎはNGです。

1日の上限「摂取カロリーの60%」をしっかりと守って良質な油を摂りましょう。

◆ タンパク質もしっかり摂取する

糖質制限ダイエット中は糖質や脂質を注意しがちですが、タンパク質も筋合成のために重要な栄養素です。不足すると筋肉量が今よりも少なくなる可能性が高くなります。筋肉量が不足するとその分代謝量も落ちてしまうため、1日の摂取カロリーが少なくなるのです。タンパク質や脂質を豊富に含む、以下表のような肉・魚・乳製品を積極的に摂取しましょう。

◆ タンパク質を多く含む食品の代表例



(可食部 100g あたり)

食品	糖質量	脂質	タンパク質
牛肉 (かたロース・赤身・生)	0.2g	13.9g	19.1g
豚肉 (かたロース・赤肉・生)	0.1g	7.8g	19.7g
さば (まさば・生)	0.3g	16.8g	20.6g
さんま (皮つき・生)	0.1g	23.6g	17.6g
カマンベールチーズ	0.9g	24.7g	19.1g

参考：文部科学省「日本食品標準成分表 肉類・魚介類・乳品類」

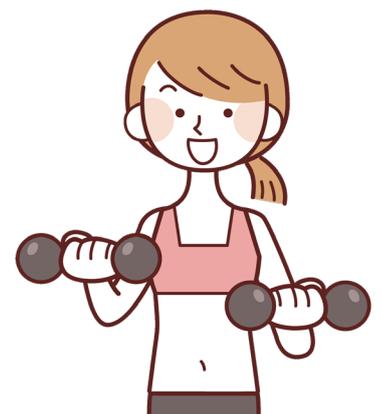
◆ 停滞したら食事や運動を変えてみる

糖質制限ダイエットを続けると、ある日から体重が落ちづらくなる「停滞期」に突入することがあります。停滞期に入ると、身体が「これ以上エネルギーを消費したら生きられない」と判断して、体重が減らないように調整するのです。停滞期に突入する原因はカロリー管理が甘かったり、運動が足りていなかったりする場合があります。

停滞期に入ったらまず、食事や運動メニューを見直してみましょう。

◆ 運動も並行して行う

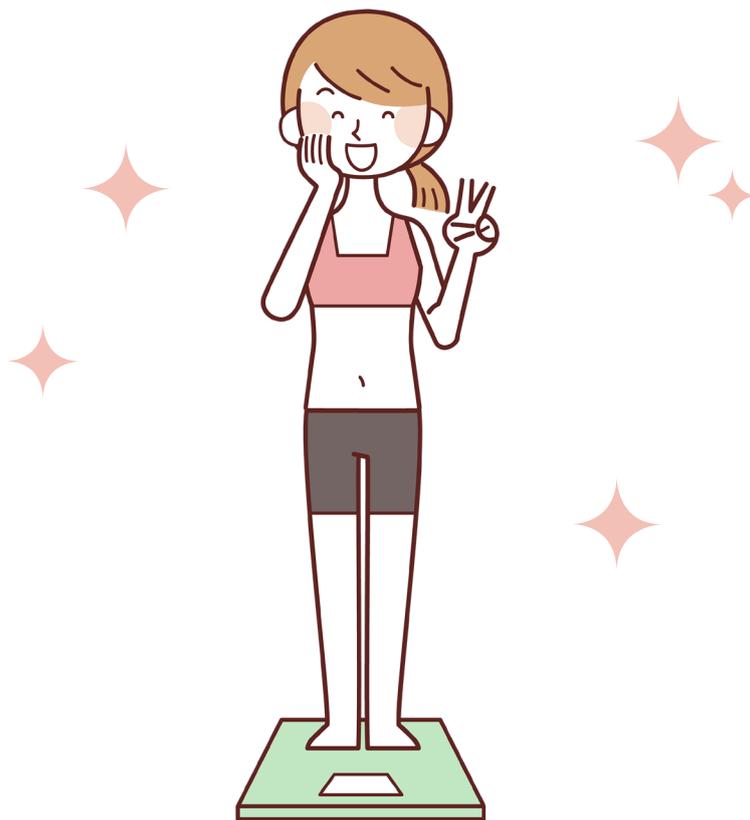
糖質制限だけではなく、運動も定期的実施しましょう。運動の種類にもよりますが定期的実施すると、筋肉量が増えて代謝量がアップしたり、エネルギーがどんどん消費されて体脂肪が減少しやすくなります。ジョギングやランニングなどの有酸素運動は毎日行ってもOKですが、筋トレは傷ついた筋肉を回復させる時間が必要なので、週2~3回を目安に実施しましょう。



◆ 体調が悪くなったらすぐに中止しよう

糖質制限ダイエットは、エネルギー源を糖質から脂質に切り替える方法です。普段とは異なる生活になるため、身体が適応しきれずに体調を崩してしまう可能性があります。体調が悪いときに無理をすると、余計に身体が不調になってしまいます。身体を壊してしまったら元も子もありません。

体調不良のときは糖質制限ダイエットをすぐに中止して、回復したタイミングで再開するようにしましょう。



**目標に向けトレーニングと合わせて
がんばっていきましょう！**