

# ゆるゆる糖質制限のススメ

最近よく耳にする**糖質**制限食ってなんですか？

そもそも**糖質**ってなにをさすの？

甘いもの？ならお菓子は食べないから心配ないよ！と思いませんか？

ここでいう**糖質**は、甘いものもちろんです。ご飯やパン、麺などの主食といも類や春雨などのでんぷん主体のものも全部「**糖質**」と考えます。

では**糖質**を摂りすぎるとどうなるか？

太る（肥満）、糖の代謝異常（糖尿病）、中性脂肪上昇などのリスクが考えられます。

ただ**糖質**制限食といってもピンからキリ。1食20gまでの厳しい制限から、「主食を少なめに」程度の緩いものまで色々。でも、厳しい**糖質**制限は体に過度の負担がかかったり、何より続けるのがとても難しい……。

だったら健康の為に下の「ゆるゆる**糖質**制限」ってのはいかがでしょう？

- ① ごはんは1食100～150g（そのぶん野菜をしっかり）
- ② いも、カボチャ、餃子（皮）、マカロニ等がおかずにあったら、ご飯を減らす。
- ③ 間食はなるべくしない（間食ってどうしても甘いものやせんべい、パンなど**糖質**をとってしまうので）
- ④ 果物はビタミンや食物繊維もとれるけど、**糖質**も多いので1日1個程度に。
- ⑤ 食事だけ減らすと、基礎代謝が下がってしまうので、運動と同時進行に！

## 何より重要なことは**続けること**！