

健康ステップアップ

2012年12月
北星学園大学 医務室
(40号)



“糖質制限” 聞いたことありますか？

最近、テレビや新聞、雑誌などで特集が組まれたりすることが多くなっている“糖質制限”。皆さんも一度は耳にしたり、目にしたことがあるのではないのでしょうか？医務室にも糖質制限関連の書籍が置いてあります。今は調べたいことはインターネットで簡単に検索できますが、情報は様々なところに溢れており、大切なのはそうした情報を批判的に見て吟味し、自分で意思決定したり行動できることです。大学生のみなさんは、食事を自分で選んで食べる機会が多いですね。年末年始に向けて食べ過ぎたり、体重増加が気になる人も多いと思います。糖質制限の話もふまえて、いま一度食事について見直してみませんか。

＜糖質制限〇×クイズ＞

どちらの食べ物が本当は太りにくいでしょうか？

- ① シーザーサラダ vs 春雨サラダ
- ② ヨーグルト vs バナナ
- ③ 焼肉 vs 寿司
- ④ とんかつ定食 vs コロッケ定食
- ⑤ 枝豆 vs かぼちゃ
- ⑥ 焼酎 vs ビール



・・・このクイズの正解は最初に提示した食品が、実は太りにくいものなんです！何問正解できましたか？
以下はクイズの詳しい解答です。

- ① ダイエットには春雨がいい！とCMなどでもよく耳にしますが、春雨の原料はじゃがいもなどのでんぷんでできており、カロリーは低くても糖質が多いため実は太りやすいです。
- ② バナナは果物なので果糖が多く、果糖は実は中性脂肪になりやすくブドウ糖よりも太りやすいと言われています。ただ、多くの果物は水分の割合も高いので大量に食べなければ大丈夫です。乳製品も摂りすぎると糖質が多すぎてしまいます。
- ③ 寿司にはお米がつきものですので、たくさん食べると糖質が多くなってしまいます。焼肉はタンパク質であり、一緒にお米や甘いタレなどをたくさん食べなければ太りません。
- ④ じゃがいもの多いコロッケの方が太りにくそうと思うかもしれませんが、じゃがいもは野菜ではなくイモ類といって糖質が多く含まれています。同じ揚げ物でも食材でみると、とんかつのお肉はタンパク質であり、糖質は低いので実は太りにくいです。
- ⑤ かぼちゃは野菜で緑黄色野菜の一つでもあります。甘みがある分実は糖質も多いです。枝豆は野菜ですが、たんぱく質も多い食材です。
- ⑥ お酒は焼酎、ウイスキー、ブランデー、赤ワインといった蒸留酒と呼ばれるものが糖質が少ない為、飲んでも大丈夫とされています。

＜糖質制限とは＞

まず「**糖質**」とは、炭水化物とほぼ同じ意味です。炭水化物は主食と言われている白米、麺類そしてイモ類などのでんぷんの多い物や砂糖、甘い物が主なものです。これらを食べ過ぎない、摂取量を減らすというのが糖質制限です。みなさんはカロリーについては気にしている人も多いと思いますが、実はカロリーが同じものでも食事の内容によって、痩せやすさには違いがあります。カロリーと脂肪を低めにするよりも、糖質を少なくするほうが実は痩せやすいと言われています。なぜ痩せやすいかと言うと、糖質制限の理論的根拠というものがあります。1つ目は血糖値を上昇させるのは糖質のみである、2つ目は糖質を摂取しなければ血糖値は上昇しない、ということです。血糖が多いと肥満ホルモンと呼ばれるものがたくさん出てしまい、そのため食べたものが身体の脂肪となりやすくなります。ですので、糖質は多く摂りすぎない方がいいと言われています。



＜糖質の少ない食品＞

この表の食品は糖質の少ないものの代表です。これらの食品をバランスよく食べるようにしましょう。

肉類・魚介類	乳製品	卵	豆類	野菜類
牛肉、豚肉、鶏肉 羊肉、その他肉 加工品（ハム、ベーコン、ソーセージ、コンビーフ、魚類、貝類、えび、たこ、かに、水煮缶詰、油漬缶詰）	チーズ、生クリーム（無糖）、バター	鶏卵 うずら卵	大豆（ゆで）、大豆製品（豆腐、油揚げ、納豆、おから）	生姜、葱、白菜、枝豆、ピーマン、大根、ブロッコリー、ほうれん草、玉葱、キャベツ、もやし、キュウリ、レタス、トマト、ナス、小松菜など
調味料・油脂	イモ類	果物類	嗜好飲料	きのこ・海藻類
しょうゆ、みそ（白みそ以外）塩、酢、マヨネーズ、香辛料、オリーブ油、ごま油、バター、ラード、ヘッド	こんにゃく	アボカド	焼酎、ウイスキー、ブランデー、糖質ゼロの発泡酒、珈琲、紅茶（砂糖なし）	えのきたけ、きくらげ、しいたけ、しめじ、なめこ、まいたけ、マッシュルーム、のり、ひじき、わかめ、こんぶ、寒天、ところてん

○●○○○医務室からのお知らせ○●○○○

年末に向け寒さも増し、忙しさも重なると体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え、食事、休養や睡眠を大切にしてください。

12月22日から1月6日まで医務室は閉室となります。

開室時間 平日 8:45～18:00（1/31まで）
平日 8:45～17:00（2/1～3/29）

