

たったの3分で理解できる

# 本当の糖質制限とは!?

近年、糖質制限がブームです。食事に関してのダイエット法は数多くありますが、共通の悩みとしては「ダイエットを試みるけれど長くは続かない」という問題。そもそもを考えると「太りやすい人＝食べるのが好き!」な人が多いです。カロリーを気にしてダイエットをしてきた人からすると、糖質制限においては揚げ物OK、お酒OKなので、こんなに良いダイエット方法はないのです。しかし、糖質制限って本当においしい話ばかりなんではいでしょうか?今回は本当の糖質制限のメリット、デメリットをお伝えしていきます。

## 糖質制限の有効性

### 健康増進 (生活習慣病の予防)

糖質を減らすことで血糖値は上がりにくくなります。肥満による内臓脂肪の蓄積から糖尿病や脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病を発症します。また長期間、高血糖状態が続くと糖尿病を発症します。

インスリンが大量に分泌されると血糖値が急激に下がります。そのため脳が血糖値を上げようとアドレナリンなどのホルモンが分泌され、イライラや怒りなどを感じます。糖質制限をすることで血糖値の乱れを防ぐことができるため、精神面が安定します。

### 精神面の安定

### アンチエイジング (老化予防)

高血糖状態は体内の酸化ストレスを招きます。酸化ストレスは老化の原因にもなります。酸化ストレスが高い状態が続くと血管が傷つくため、若々しい体を保てなくなります。また糖とたんぱく質が結合し「糖化」として「AGEs(エイジス)」という物質をつくり出します。このAGEsはコラーゲンなどにダメージを与えるため肌のハリが失われ、しわがでやすくなります。糖質制限によって糖化と酸化を防ぐのでアンチエイジングになります。

血糖値が上がると膵臓からインスリンが分泌され、血糖値を下げてくれます。このインスリンは「肥満ホルモン」とも呼ばれ、脂肪を蓄える働きがあります。またインスリンが分泌されている間は脂肪分解が中断されてしまいます。糖質制限をすることは、インスリンの無駄遣いを減らせるので、脂肪を溜め込むことも減り、また脂肪の分解も促進されるのでダイエットにむいています。

### 減量効果 (ダイエット)



全国の治療家さんに勉強会を開催しています!!



このニュースレターを通じて地域の皆さんに健康で居てもらうことがこのニュースレターの目的です!

骨盤調整×食事×運動で再発しない健康な身体作りをサポート

きたすま接骨院 院長 原 健司



## きたすま接骨院

### TEL.078-647-7838

〒654-0103

兵庫県神戸市須磨区白川台6丁目17-1

スカイコーポ101

