



# 低炭水化物ダイエット

**カロリー計算がいら  
ない  
簡単ダイエットで健康になろう！**

# 目次

<b>第1章</b>	ヒトはなぜ、太るのか？	4
<b>第2章</b>	低炭水化物ダイエットとは？	14
<b>第3章</b>	低炭水化物ダイエットのメリット	23
<b>第4章</b>	低炭水化物ダイエットの安全性	31
<b>第5章</b>	低炭水化物ダイエットお勧めメニュー	40
<b>第6章</b>	低炭水化物ダイエットお買い物のコツ	47
<b>第7章</b>	低炭水化物ダイエット外食のコツ	57
<b>第8章</b>	低炭水化物ダイエット長く続けるコツ	65
<b>第9章</b>	低炭水化物ダイエットありがちな誤解	75
<b>おわりに</b>	今日から始めよう低炭水化物ダイエット	88

## 禁止事項および免責事項

無断複写、転載を禁じます。

本書のいかなる部分においても、出版者の書面による事前許可なくしては、電子的、機械的、写真複製、録音、その他のいかなる形態または方法によっても、情報検索システムへの複製および保存、あるいは伝達することを禁じます。

本書に書かれた内容は全て、啓発および情報提供のみを目的としております。

本書に書かれた内容を利用された結果得られた成果につきましては、当方は何ら責任を負わないものとします。

著者は正確かつ効果的な情報を提供するためにあらゆる試みをしておりますが、この情報の正確性あるいは誤使用についての責任は負いません。

# 第1章 ヒトはなぜ、太るのか？



現代社会では、減量と肥満が健康問題のひとつとなっています。

生活習慣病と呼ばれる、さまざまな日常生活の習慣から引き起こされる疾病によって、多くの尊い人命が失われています。

特に、「メタボリック症候群」と呼ばれる肥満を起因とする死亡が現代人の主な死因となっていますが、実はこれは避けられるものなのです。

今、現代人がなぜ太るのか、その理由を明らかにすべく、さまざまな研究が行われています。

現代人の平均体重は、1960年代よりも増加していることが、調査によりすでにわかっています。

この原因は、いったい何でしょうか？

そして、この状況をコントロールするためには、どうすれば良いのでしょうか？

私達が子どもだった頃と同じように、現代の子ども達も体育の授業がありますが、それでも運動不足が指摘されています。

子ども達の体重は増加傾向で、肥満の子どもが増えていることが研究によってわかっています。

また、高齢者についても同様です。

運動不足などの問題が原因で体重が増加したり、肥満したりする高齢者の健康問題も深刻です。

このように、あらゆる世代で体重の増加が健康に与える問題は、より深刻な社会問題となりつつあります。

人々はもっと真剣に、肥満という問題に取り組む必要があるのです。



肥満と体重増加の原因は、単純に、私たちの食べ物にあります。

世界の人々がおよそ50年前に食べていたものよりも、ずっと高い糖分が含まれている食品を多く摂取していることが、その原因の1つであるとすでに研究でわかっています。

また、脂肪の量もかなり増加しています。

ここに車社会による運動不足が加わって、体重増加が起こるのが主要原因だと言われています。

少し考えれば、実に単純なメカニズムなのです。

脂肪分の多い食品や、クリームたっぷりのデザート、アルコール、砂糖たっぷりのソフトドリンクを多量に摂取すると、カロリー摂取量が高くなることは、動かし難い事実です。

カロリー摂取量が多くなるほど、過剰なカロリーを燃焼させるために、運動をたくさんしなければなりません。

運動をしなければ、カロリーがたまって体重が増えてしまいます。

ごく当たり前のことです。

しかし、この当たり前のことが分かっているにもかかわらず、痩せることは難しい、というのが正直なところではないでしょうか。





この難問を解決するには、食生活を変えられるかどうかにかかっています。

健康のことを考えず、食べたい物を食べたい時間に、食べただけ食べていた、その悪習慣を断ち切り、健康的な食生活を送らなければなりません。

そのための具体的な方法を、本書でご説明いたしましょう。

体重を減らすためには、食べ物のカロリーに関して、注目する必要があります。

体重増加を効果的にコントロールする方法は、低炭水化物食品を食べることです。

そうすれば、食品中に含まれるカロリー量がしっかりとコントロールでき、肥満になることを防いで、健康になれます。

低炭水化物ダイエットは、食事中的炭水化物から生じるカロリー量を中心に考えるか、炭水化物の割合をもとに考えるかによって、かなりその定義が変わってきます。

しかし一般的な低炭水化物ダイエットは、摂取カロリーのうちの5～45パーセントを炭水化物から摂取する食事法だと言われています。

人が炭水化物から摂取するカロリーとして適切な量は、一般的に50～65パーセントと言われています。

低炭水化物ダイエットではいかに炭水化物を少なく摂取するか、この数字からもお分かりいただけるでしょう。

低炭水化物ダイエットは、血糖値の急激な上昇の原因となる、炭水化物レベルの高い食品摂取の制限を、意識的に行う方法です。

低炭水化物ダイエットのメリットに関する議論はいまだ続いていますが、体内の炭水化物耐性は人によって違います。

こういったダイエット法は、炭水化物に対する耐性が低い人にとって特にメリットがあります。

身体が耐えられるレベルまで、炭水化物摂取量を減らそうというのがこの方法です。



じゃがいも、白米、白小麦粉、砂糖といった食品を普段の食事から除去するか、あるいは、減らすことが目的です。

一般的に、炭水化物摂取量を減らせば、減量できることが知られています。

低炭水化物ダイエットで体重コントロールをするためには、日頃の食生活が低炭水化物食となるようにしっかりとチェックし、減量効果が出た場合に、すぐわかるようにしておきましょう。

炭水化物の摂取量は、身体が血糖値をコントロールできる量まで、徐々に増やしていきましょう。

身体がブドウ糖のかわりに脂肪からエネルギーを生成する、ケトン食療法を試すのもお勧めのダイエット法です。

これによって、身体は脂肪適応、あるいはケトン適応と呼ばれる反応を起こします。

この適応によって、代謝が活性化され、持久力が高まります。

脂肪によるエネルギーは、急激に衰えるブドウ糖によるエネルギーとは違い、長時間持続します。

