

カラダ栄養学

～糖質制限ダイエットのヒミツ～



突然ですが、問題です。炭水化物とは、何のことでしょう？

- ①糖質 ②糖質+脂質 ③糖質+食物繊維

答えは、このあと出てきますので、探してみてくださいね。今回は、ダイエットなどでもよく話題にあがる「糖質」についてお伝えしたいと思います。ジムで運動をしている皆さんにとっても重要な栄養素です。

糖質を摂らないと、どうなるの？

1. 糖質が不足すると、脳の機能が低下する！？

脳は、糖質の一種であるブドウ糖のみをエネルギー源とするため糖質抜きの状態が長く続くと、集中力の低下やイライラした状態に陥ります。特に、朝食・昼食では栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



2. 実は体脂肪を燃やすためには糖質が必要だった！

脂肪をエネルギーに変えるためには、脂肪からつくられるアセチルCoAと糖質（ブドウ糖またはグリコーゲン）を使います。つまり、体内の糖質量が少ないとエネルギー源として使われる脂肪の量が少なくなります。夕食のみの糖質制限など、適度な調節をしましょう。



3. 食物繊維の不足によるカラダの不調

穀物やいも、フルーツなどの炭水化物と呼ばれる食品には糖質以外にも食物繊維が含まれています。炭水化物の摂取量を減らしすぎると、同時に食物繊維の摂取量も少なくなります。これらの不足が続くと便秘や体の不調を招く可能性もあります。

1日に必要な糖質の量の目安は？～デスクワークの女性の場合～

必要な
エネルギー量

－

たんぱく質や
脂質から摂れる量

＝

糖質で摂るべき量

260g/日※

ごはんで例えると、約4.5杯分

※30～40代女性、デスクワーク中心の場合について

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」（2010年版）をもとに計算しています。

極端な糖質制限は避け、バランスの良い食事を心がけましょう♪

東急スポーツシステム 栄養チーム

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービスを
ご利用ください！



健康レシピ 超簡単！糖質制限ヘルシーレシピ

運動後にもオススメ！和風冷しゃぶサラダ



材料（1人分）

🌀 しゃぶしゃぶ用 豚ロース肉	100g
キャベツ	葉1～2枚分
きゅうり	1/2本分
ミニトマト	適量(今回は3つ使用)
のり	適量
ポン酢	適量

作り方

- ①しゃぶしゃぶ用豚ロース肉は茹で上げて冷ましておく。
- ②キャベツは千切り、きゅうりは食べやすい大きさに切る。
- ③皿に①②トマトを盛り付け刻んだのりをまぶす。
- ④お好みでポン酢をかけて完成。

🌀 マークは糖質制限のポイントになる食材です。

簡単ヘルシー豆腐グラタン



材料（2人分）

🌀 絹ごし豆腐	1丁
鶏胸肉	150g
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
ピザ用チーズ	適量
パセリ	少々
[A]マヨネーズ	大さじ3
[B]塩、こしょう	少々
味噌	小さじ1

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包んで耐熱皿に乗せラップをしないで電子レンジ（600W）で2分程加熱し、水切りをする。
- ②鶏胸肉、玉ねぎ、人参は食べやすい大きさに切りそれぞれレンジで温める。(鶏胸肉は赤みがなくなるまで/野菜はちょうど良い硬さまで)
- ③豆腐に[A]を加えてなめらかになるまで混ぜ、[B]で味を整える。
- ④③を①で準備した具材の上にかける。
- ⑤ピザ用チーズを振り掛けてオーブントースターで5～6分焼き色がつくまで焼き、パセリを散らして完成。

東急スポーツシステム 栄養チーム 小野寛子

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください！

