

本当は

危険な
ダイエット

「糖質制限ダイエット」の 思わぬ落とし穴



糖質制限ダイエットとは、白米やパン、めん類などの糖質を制限することで減量しようという食事法です。本来は糖尿病患者向けの食事療法がテレビなどで紹介され、健康法として広く知られるようになりました。しかし、誤った知識で取り組めば、かえって健康を害するので注意が必要です。

糖質制限のリスクとは？

糖質はからだを動かすエネルギー源であり、生きるうえで大切な栄養素です。制限をしすぎると、脳に必要なブドウ糖が不足して集中力や判断力が低下し、最悪の場合は意識障害を起こすこともあります。また、糖質不足が続くと、からだは筋肉を分解してエネルギーを補います。筋肉量が減少すると基礎代謝も低下し、かえって太りやすくなってしまいます。

糖質と食物繊維

三大栄養素である炭水化物は、体内で消化吸収されてエネルギー源になる「糖質」と、消化されずに腸内環境を整える「食物繊維」で構成されています。

糖質 ブドウ糖、ショ糖、でんぶん など

食物繊維 不溶性食物繊維、水溶性食物繊維

糖質制限が必要な人は

とりすぎた糖質は中性脂肪となって蓄えられるため、糖質制限はメタボ改善に役立つとされています。メタボではない人や長期間にわたり制限した場合の安全性には、十分な科学的根拠がありません。また、過度な制限は食物繊維が不足しやすく、腸内環境を悪化させます。栄養計算アプリなどを使って、食事全体の量や栄養バランスを見直してみるとよいでしょう。

●糖質はどれくらいとるべき？

炭水化物(糖質+食物繊維)の摂取量の目安は、1日の総摂取カロリーの50～65%です。たとえば、デスクワークが中心で散歩など軽い運動をする30～40代の人の目安は下記の量になります。

炭水化物摂取量の目安

男性 約340～450g/日

女性 約260～330g/日

食品に含まれる
炭水化物



おにぎり1個
31.5g



バナナ1本
45g



監修

東京科学大学 名誉教授
川口 陽子

セルフケア

近年、オーラルケアへの関心が高まってきています。お口の健康のトレンドを押さえて、健康常識をブラッシュアップ！



歯ブラシだけでは歯垢は落ちない

むし歯や歯周病の原因となる歯垢(プラーク)は、歯ブラシによるブラッシングだけでは6割ほどしか落とせないと言われており、完全に除去することは困難です。歯と歯の間や歯並びが悪いところなどの歯垢が残りやすい場所は、**デンタルフロスや歯間ブラシなどの清掃補助用具を併用することが効果的です。**

●デンタルフロス

糸を使って歯と歯の間の歯垢を取り除く。歯と歯の間の隙間が狭い人におすすめ。



●歯間ブラシ

歯と歯の隙間に入れて使うブラシ。歯周病で歯肉が下がっている人にも効果的。



●タフトブラシ

毛束が1つの尖ったブラシ。奥歯や歯並びの悪い隙間をピンポイントで磨くことができる。



セルフケアの方法は人によって違う

一人ひとりの歯やお口の状態は異なるので、セルフケアの方法もそれぞれ異なります。ぜひ一度、**歯科医院で自分に適したお口のケアについて教えてもらいましょう。**普段の歯みがきで、**みがき残しやすい場所や補助用具の選び方・使い方など、自分に合った助言が受けられます。**歯科医院は歯が痛くなってから治療に行くところと考えている人が多いですが、歯みがき指導や栄養カウンセリング、治療後のメンテナンスなどの予防歯科も受けられます。



口をゆすぐ回数は少なめに

歯みがき粉に含まれているフッ素には、酸で溶けたエナメル質表面の修復、歯質の強化、抗菌作用などのむし歯予防作用があります。そのため、**歯の表面からフッ素がすべて洗い流されないように、歯みがき後のうがいは少量の水で1～2回にすると、予防効果が高まります。**