

# 糖質制限、炭水化物の摂り方を見直そう！

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています

ライスアイランドメールマガジン♪

さて、近年では糖質オフ、糖質カットという商品をよく見かけます。  
糖質を過剰に摂取してしまうと、血糖値が急上昇し、  
食後 2～3 時間経っても血糖値の数値に戻らず、  
糖尿病をはじめとする様々な健康トラブルにつながります。

そして、この血糖値の高さは食事内容と方法によって  
増減が激しく変わります。

ラーメン&ごはん、丼ものをつい勢いよくかきこんでしまう・・・  
男性の方では心当たりのある方は多いかもしれません。  
それ、とっても危険です！！

## ■高血糖の改善に必須な「糖質制限」

糖質制限＝糖質を制限する食事方法のことをいいます。

それは、断食や 1 食分抜くことが正しい方法ではありません。

正しい糖質制限方法は、

「必要な栄養素はしっかり摂る」

「糖質（炭水化物）を徹底的に控える」この 2 点です。

糖質は私たち人間にとって必要な栄養素にはなりますが、  
体内で自然生成が可能な栄養素で、食事でわざわざ摂取する必要はないそうです。

でも、食事するなら、ごはんやパンなど主食は食べたいですよね。

次に具体的にどういう食事が好ましいのかご紹介します。

### ■糖質制限に好ましい食材

たまご、肉類、魚介類、きのこ類、大豆加工品、乳製品、牛乳、お茶など。

お酒は、糖質を多く含まない、焼酎やジンがオススメだそうですよ。

太りそうなイメージが強いお肉も食べてOKです。

ただし、ソースやタレは、糖質が多く含まれているのでかけすぎには注意です。

反対に身体にいい野菜や果物でも、糖質が多く

含まれているものもあります見極めが大切になります。

イモ類、ニンジンなどの根菜類、とうもろこしなどは糖質が多め。

一番気を付けないといけないのが、炭水化物の主食系です。

主食の白米やパンをお腹いっぱい食べることが

糖質を摂取してしまう一番の原因になってしまいます。

### ■主食はしっかり食べたいという方には・・・

炭水化物はダメだと言われても厳しいですよ；

あくまでも精白したお米を避ければ良いのです。

つまり、食物繊維が豊富な未精白の玄米、雑穀や麦を取り入れれば、

糖質は摂取は控えられます。

それを毎日積み重ねることで、健康的な食生活を送るきっかけになります♪

### ■ライスアイランドがおすすめする商品

- ・グレインカット玄米

内容量／300g・2Kg

表面の薄いロウ層を削り、通常の炊飯モードで炊きあがります。

栄養はそのままで食べやすいためメニュー開発にもオススメです。

糖質は気になるけど主食はしっかり食べたい！

という方にもぜひ食べていただきたい商品です。

- ・まるっともちもち麦

内容量／500g・800g

国内産100%商品です。大麦にもち麦をミックスし、

おいしく、継続して食物繊維を摂取することができます。

プチプチ弾力がありますので、しっかり噛んで食べることが出来ます。

早食い防止で血糖値上昇対策に。

・オーツ麦フレーク

内容量／2kg

白米同様に小麦粉だけでつくったパンも同様に糖質がたくさん含まれています。  
パン生地に混ぜ込んだり、表面にまぶしたオーツ麦フレークパンで、  
食物繊維たっぷりのパンで付加価値がつけられます。



株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館 1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！



配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>