

何を食べると太りやすいのか？

米糖質1グラム → 4キロカロリー
 タンパク質1グラム → 4キロカロリー
 脂質1グラム → 9キロカロリー

同じ量なら油っこいものの方が太る!!!

「カロリーが同じであれば、食品や栄養素による太りやすさの違いは、基本的ではありません。」



みどり健康管理センター所長 徳永勝人博士

流行の

糖質を制限することは有効か？

同じカロリーで実験
 糖質だけ極端に減らした食事をつける
 栄養素のバランスを保った食事をつける

短期間で
 糖質だけ減らした食事が体重減少が早い
 しかし
 長期間経過すると
 体重減少量は同じになった

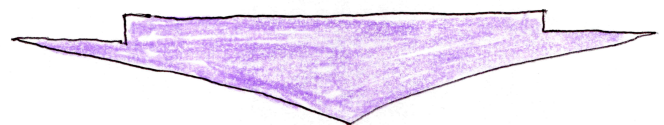
日本糖尿病学会(2013.3)提言
 「糸糖エネルギー摂取量を制限せず、炭水化物のみ極端に制限して減量を図ることは現時点ではすすめられない。」
 ※理由として → 糖質を制限 ⇒ タンパク質の割合(増) ⇒ タンパク質のとりすぎ ⇒ 腎機能障害の症状(悪)

脂質を食わないようにすると○○○(極端に減らすと)

- ビタミンの吸収がわるくなる
- 血管や糸膜が弱くなる
- 視力が低下する

タンパク質を制限することは○○○

体の構成要素の不足に直結 → 問題外!!!



特定の栄養素を極端に制限すべきではない!!! バランスよく摂取!!!

『バランスよく』とは、具体的に○○○

日本肥満学会のガイドライン(推奨値)

- 糖質 60%
- 脂質 20~25%
- タンパク質 15~20%

✦ ビタミン・ミネラル