



糖尿病内科 一般内科 在宅支援診療所 神経内科

たけおクリニック

🔍 サイト内検索

☎ 03-5433-3255

糖尿病内科 一般内科 神経内科 在宅支援診療所

東京都世田谷区太子堂4-22-7 森住ビル3F 東急世田谷線 三軒茶屋駅下車から徒歩1分
東急田園都市線 三軒茶屋駅下車 三茶パティオ口よりから徒歩1分 [\[地図へ\]](#)

休診日 日曜・祝日 診療時間 >

[HOME](#)

[初めての方へ](#)

[診療内容](#)

[在宅医療](#)

[医師・院内紹介](#)

[栄養コラム](#)

[外来診療予約](#)

[オンライン診療予約](#)

[ホーム](#) > [栄養コラム](#)

栄養コラム

低炭水化物ダイエット

早いものでもう12月です。大分寒くなってきましたね。それでも気象庁の予報では例年よりも気温が高くなると予想されており、暖冬になるようです。12月から1月は忘年会に始まりクリスマス・年末年始・新年会などのイベントが目白押しであり、年間を通じ血糖コントロールの最も難しい時期です。皆さんもそれなりの対策を立てていることと思います。その対策の1つに、会食が重なるので、せめて炭水化物を控えようと考えている方は少なくないでしょう。悪くはありませんが、炭水化物さえ控えていれば血糖値は大丈夫なのではないでしょうか……？

今回は、年末年始を迎えるにあたり、低炭水化物ダイエットの注意点を一度、整理しておきましょう。



低炭水化物ダイエットの注意点

低炭水化物ダイエットとは、血糖値を上げやすいご飯やパン・麺・芋類など炭水化物を多く含む食品を制限し、その代わりに肉・魚・卵・豆腐など、たんぱく質と脂質の多い食品や野菜をしっかり食べるというスタイルの食事療法です。糖尿病患者さんの中に主食は食べないという方が、かなり多く見受けられます。しかしながら主食を摂取していないにもかかわらず血糖コントロールが悪い、体重も落ちないという方も少

[ここにバナー等を追加する]

[一般内科](#)

[糖尿病内科](#)

[神経内科](#)

[ここにバナー等を追加する]

アクセス



[クリックしてGoogleMapを表示](#)

〒154-0004
東京都世田谷区太子堂4-22-7
森住ビル3F
東急世田谷線 三軒茶屋駅下車
から徒歩1分 東急田園都市線
三軒茶屋駅下車 三茶パティオ
口よりから徒歩1分

[バナーの順番を変える](#)



AIチャットで操作方法
などを回答します

なくありません。これには色々な原因が考えられますが、特に以下3点の注意が必要です。

- **たんぱく質、脂質食品（肉・魚・卵・動物性油脂）の大量摂取**

多くの方は炭水化物が血糖値を上げることは理解されていますが、他の栄養素も血糖値の上昇に関わっているのを御存じですか。具体的にはたんぱく質は6時間、脂質は12時間にわたって血糖値に影響を及ぼします。なお脂質においては血糖値の安定に関与しており、上昇した血糖値の低下を遅らす働きを持っています。

- **炭水化物は減らしているが、一日の総摂取カロリーが増加している**

主食を摂取していないので、副食（肉・魚・卵・豆腐・野菜）を多くしないと満腹感が得られません。野菜を増やす分には問題は少ないのですが、肉・魚・卵・豆腐は食品そのものにも油脂を含んでいますし、料理に油を使用することが多くあります。その結果、脂質の過剰摂取となり体重減少、惹いては良好な血糖コントロールに繋がっていきません。

- **食物繊維不足**

ご存じのとおり、食物繊維は糖代謝や脂質代謝に対する有効な生理機能が明らかになっています。現在の糖尿病の罹患率は、50年前頃と比較すると30倍以上にも増加しているそうです。当時の日本人は穀物（炭水化物）からのエネルギー摂取割合が全体の70%前後もありました。しかし、炭水化物を大量に摂取していたにもかかわらず、糖尿病に罹る人は少なかったのです。これは、穀物（特に主食）に含まれる、食物繊維の供給量が多かったためであると考えられます。



他に低炭水化物ダイエットが長期になりますと中性脂肪・コレステロールなどが上昇し動脈硬化性疾患の発症リスクが高まる可能性があります。また、たんぱく質・食塩の過剰摂取による腎機能悪化にも注意が必要です。

低炭水化物ダイエットは確かに血糖コントロールや体重減少に効果的ですが、適切な方法で行われなければデメリットもありますので、医師・管理栄養士に相談して、自分に合った方法を見つけることが大切です。

