

本質的糖質コントロール

～糖質を制すものはダイエットを制す～

How toではなく
本質を理解しましょう！



2ツ星栄養コンシェルジュ
肩 祥平



EIYO購読特典

はじめに

EIYOご購入ありがとうございます。

特典の「本質的糖質コントロール」を読めば、糖質をどのタイミングで、どの程度食べれば良いかがわかります。

男性と、女性でカラダのつくりも違うので、男女差も考慮してますので、是非最後まで読んで、食品選択力を身につけてください！

目次

- 1 糖質オフ・糖質制限という言葉に惑わされるな！**
- 2 糖質を抜くことのデメリット**
- 3 【超重要】肝グリコーゲンを制す物は、ダイエットを制す**
- 4 具体例から考える男女別食事例**
- 5 まとめ**

1 糖質制限・糖質オフという言葉に惑わされるな！

『糖質制限』、『糖質オフ』いろんな言葉を巷で聞きますが、糖質抜くと痩せれる！というイメージが先行していて、その本質的な部分、つまりカラダの中で起きていることをみなさん知っていますか？

もちろん、糖質を摂り過ぎると、消化・吸収できず、**脂肪になります。**

つまり、太ります。

痩せるために糖質を制限すれば、一時的に痩せることはできます。

しかし、痩せるのは一時的です。そして、太りやすいカラダになってしまいます。

一ヶ月後に結婚式があって、「それまでに痩せて素敵な姿になりたい！」という人が糖質制限ダイエットするといっても、私は止めません。

なぜなら、結婚式までに痩せるという目的を達成するには、期間から考えて最適解だと思います。

しかし、みなさんの今の状況はどうですか？

直近に痩せなければいけないイベントがないのであれば、**健康的に、リバンウンドをしないカラダを手に入れたほうがよい**と思います。

2 糖質を抜くことのデメリット

脳に栄養を届けるには糖質と酸素が必要です。

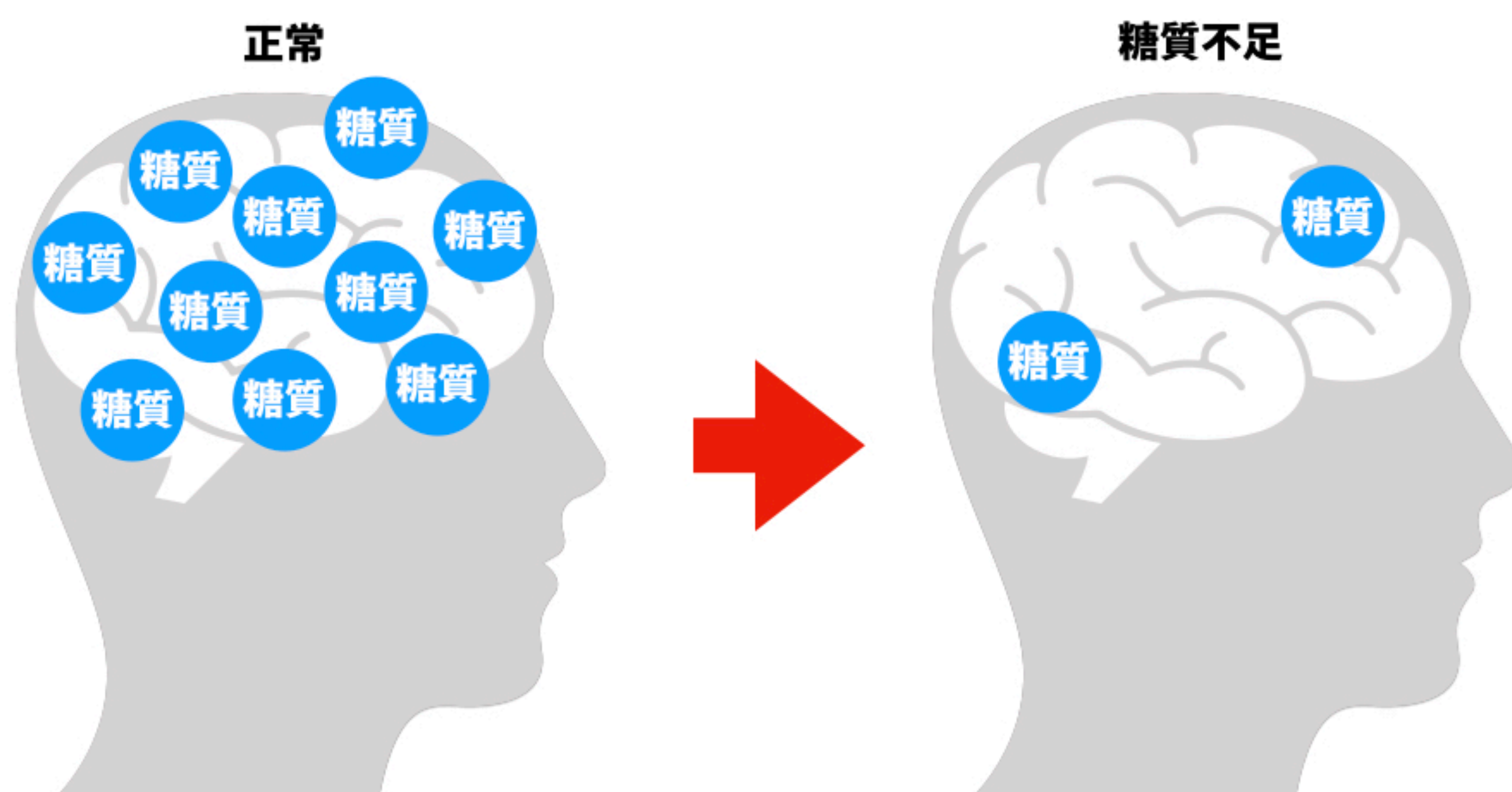
つまり、無理な糖質制限や糖質オフをするということは、脳に栄養が行き届いていないということです。

酸素を運ぶ赤血球も糖質によって、運ばれるので糖質不足の状態では脳のパフォーマンスはかなり低下します。

ヒトは脳のパフォーマンス低下を防ぐために、あることをします。

それは、自分の筋肉中のタンパク質を分解して、糖質を作り出し、脳に栄養を送ります。

筋肉を分解するということは、筋肉量が減るということ、そして筋肉量が減るということは、基礎代謝が減るということです。



脳が栄養不足により正常に働かない

3 肝グリコーゲンを制す者は、ダイエットを制す

ここまでの説明でカラダにとって糖質は必要不可欠だ！ということ
はわかりましたか？

ここからが、特典の内容「本質的な糖質コントロール」です。

肝グリコーゲン残量を知ることがまず大切です。

肝グリコーゲンとは肝臓に蓄えられる、糖質の量です。

肝グリコーゲン量は測ることができませんが、タイミングと摂取量から推測することはできます。

最大肝グリコーゲン量は諸説ありますが、**男性75g**、**女性65g**
とされています。



肝臓に蓄えることができるグリコーゲン量には最大値がある



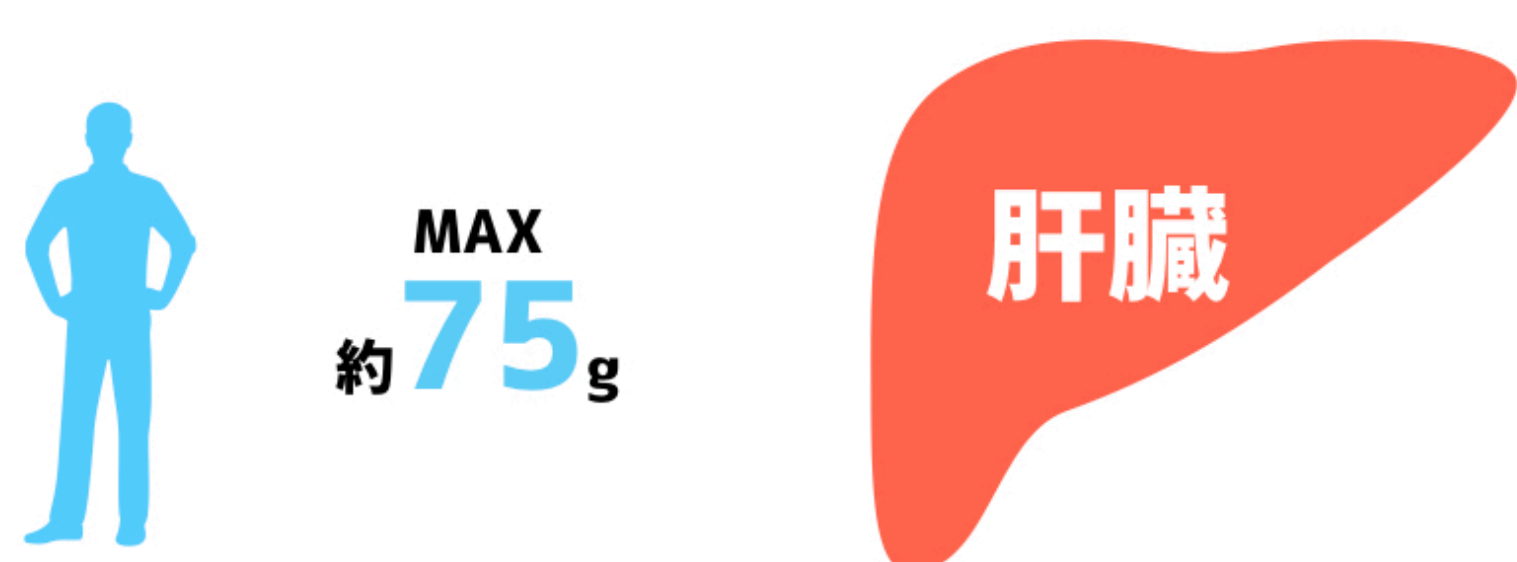
男性は
約 **75** g



女性は
約 **60** g

血糖値をして1時間で糖質は約10g消費できると言われています。

男性の場合は約7時間、女性は約6時間で最大まで貯まった肝グリコーゲンは空っぽになります。



1時間に約10g消費していく



約7時間で肝グリコーゲンは空っぽ



1時間に約10g消費していく



約6時間で肝グリコーゲンは空っぽ

**これだけ聞いて、男性なら7時間、女性なら6時間ごとにご飯を
食べればいいですね！とはならないでください笑**

脂肪が燃え始める肝グリコーゲン量があるんです！

脂肪が燃焼し始めるのは肝グリコーゲン量が60%以下になった時です！

肝グリコーゲン残量60%以下

60%

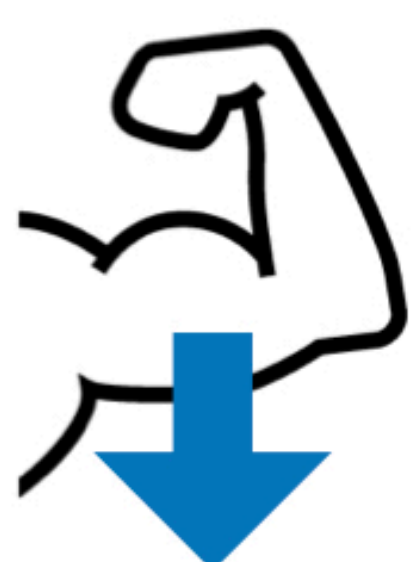


脂肪燃焼効率が最高にいい状態

肝グリコーゲン量が60%以下で常に脂肪が燃焼し続けるわけではなくて、肝グリコーゲン量が30%以下になると、肝グリコーゲンがなくなるとカラダは筋肉を分解し始めます。

肝グリコーゲン残量30%以下

30%



グリコーゲンの枯渇を防ぐために
筋肉からアミノ酸放出

= 筋肉量が**減る**

糖質を抜くデメリットでもお伝えしたように、筋肉を分解するということは、基礎代謝が減るので結局は痩せにくいカラダになります。



EIYO購読特典

肝グリコーゲン量が30%以下になり、そして0%になった時、痩せるのではなく脂肪の合成が増えるのでとても太りやすくなります…

肝グリコーゲン残量0%



グリコーゲンが枯渇すると
肝細胞・脂肪細胞での
脂肪合成促進

＝ カラダは省エネモードで痩せにくい

さらにカラダは生きていくために、省エネモードになるので痩せにくくなります。

つまり、痩せるための最高の肝グリコーゲン量は30%以上、60%以下の時です！

最高の肝グリコーゲン残量



30%以上 60%以下が最高の状態

筋肉量を減らさずに、脂肪を燃やせる



EIYO購読特典

痩せるための最高の肝グリコーゲン量がわかったところで、次は肝グリコーゲンを自分でコントロールする方法です！！

具体的な方法の前に覚えておいて欲しいポイントをお伝えします！

肝グリコーゲン量をコントロールするためのポイント

1時間に約10gの肝グリコーゲンが消費される



インスリンが出て元に戻る
食後2時間まではそもそも消費はされない



肝グリコーゲン量を30%以上60%以下を保つ



食後はインスリンが分泌されて、約2時間後には元に戻ります。

この間はそもそも肝グリコーゲンは消費されません。

間食するとその瞬間から肝グリコーゲンが消費されない2時間が始まりません。

つまり、間食している人は絶対痩せません！

糖質コントロール以前に痩せたいなら、理論的に考えても間食はNGです。

具体的にAM6時からPM6時までの12時間の肝グリコーゲン量を見ながら、糖質コントロール方法を解説していきます。

まずは、朝起きて肝グリコーゲン量MAXまで食べた場合、食後2時間は肝グリコーゲン量は減りません。

その後、1時間に約10g肝グリコーゲンを消費します。

男性だと3時間で30g消費すると肝グリコーゲン量が60%以下になるので脂肪が燃え始めます。

でも、12時にお昼ご飯としておにぎり1個(糖質約40g)を食べると、肝グリコーゲンが再度MAXになります。

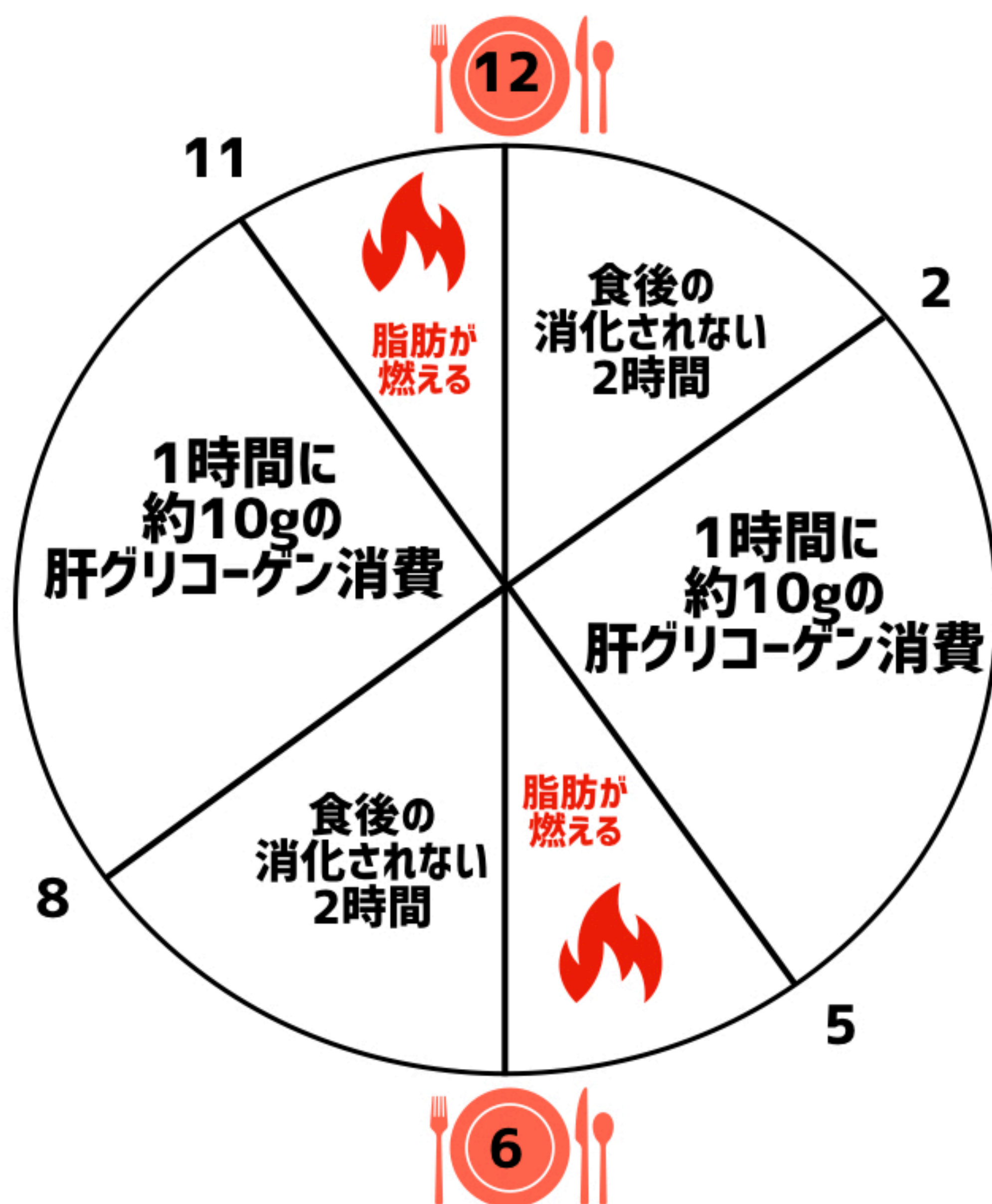
2時まで肝グリコーゲンは減らず、5時から脂肪が燃え始めます。

このサイクルだと脂肪が燃えている時間は**たった2時間**だけです。



男性は
約**75**g

肝グリコーゲン量60%は約**45**g



では、適当に糖質をコントロールした場合のAM6時からPM6時までの12時間の肝グリコーゲン量を見てみましょう。

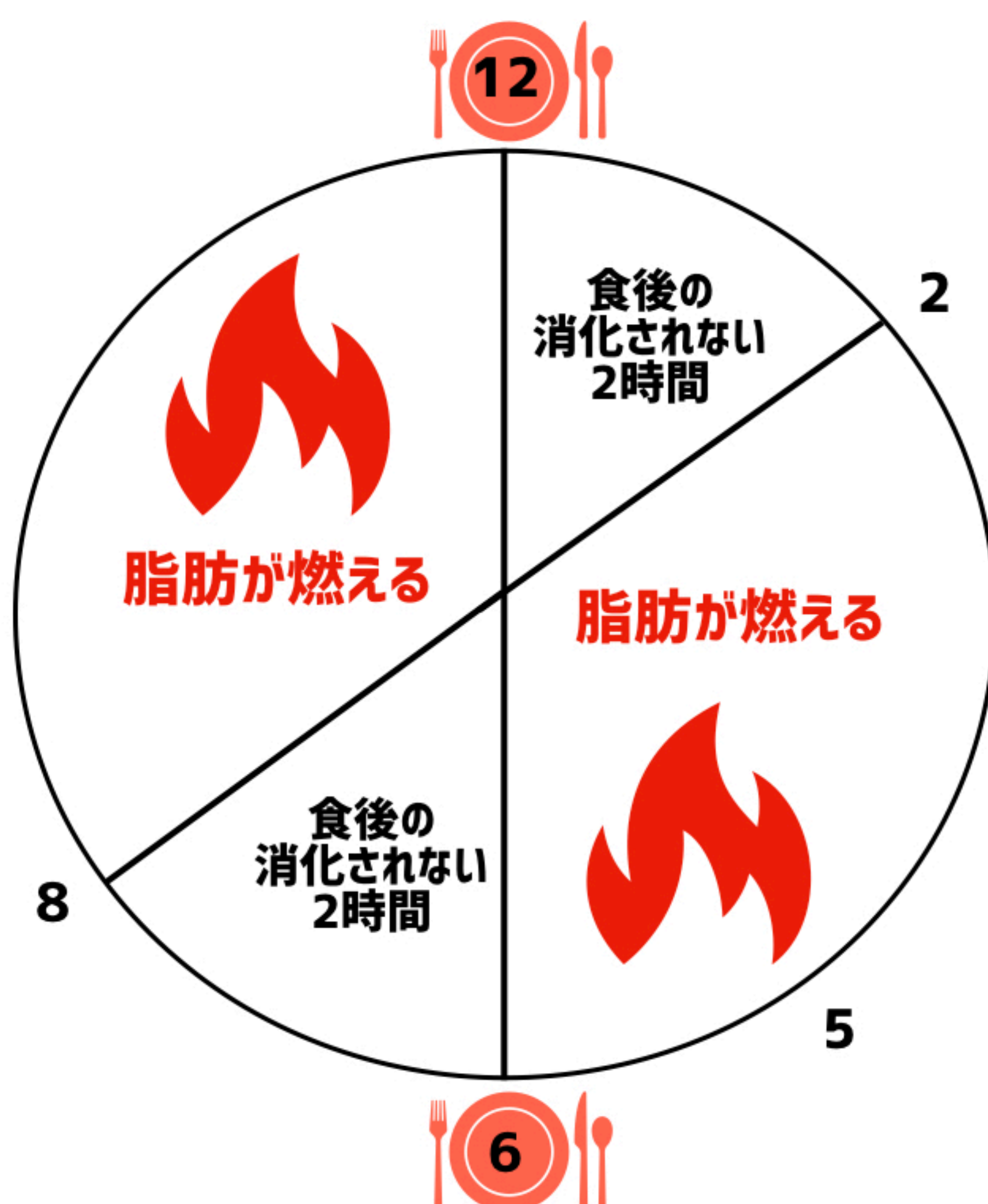
朝ごはんでおにぎり1個(糖質約40g)を食べると、食後2時間は肝グリコーゲン量は減りませんが、8時の時点は肝グリコーゲンは60%になるので、すぐに脂肪の燃焼が始まります！

お昼ご飯を食べる12時まで**4時間も脂肪燃焼が続きます。**

しかし、お昼ご飯を食べることには肝グリコーゲン量は約5gとなり、**飢餓状態ギリギリ**です。

筋肉からアミノ酸を放出していることも考えられるので、筋肉量が減っていることも考えられます。

具体例を挙げると気づくかもしれませんが、適当に糖質を減らすと、**筋肉量は減り、基礎代謝が下がってしまいます。**



本質的な糖質をコントロールした場合のAM6時からPM6時までの12時間の肝グリコーゲン量を見てみましょう。

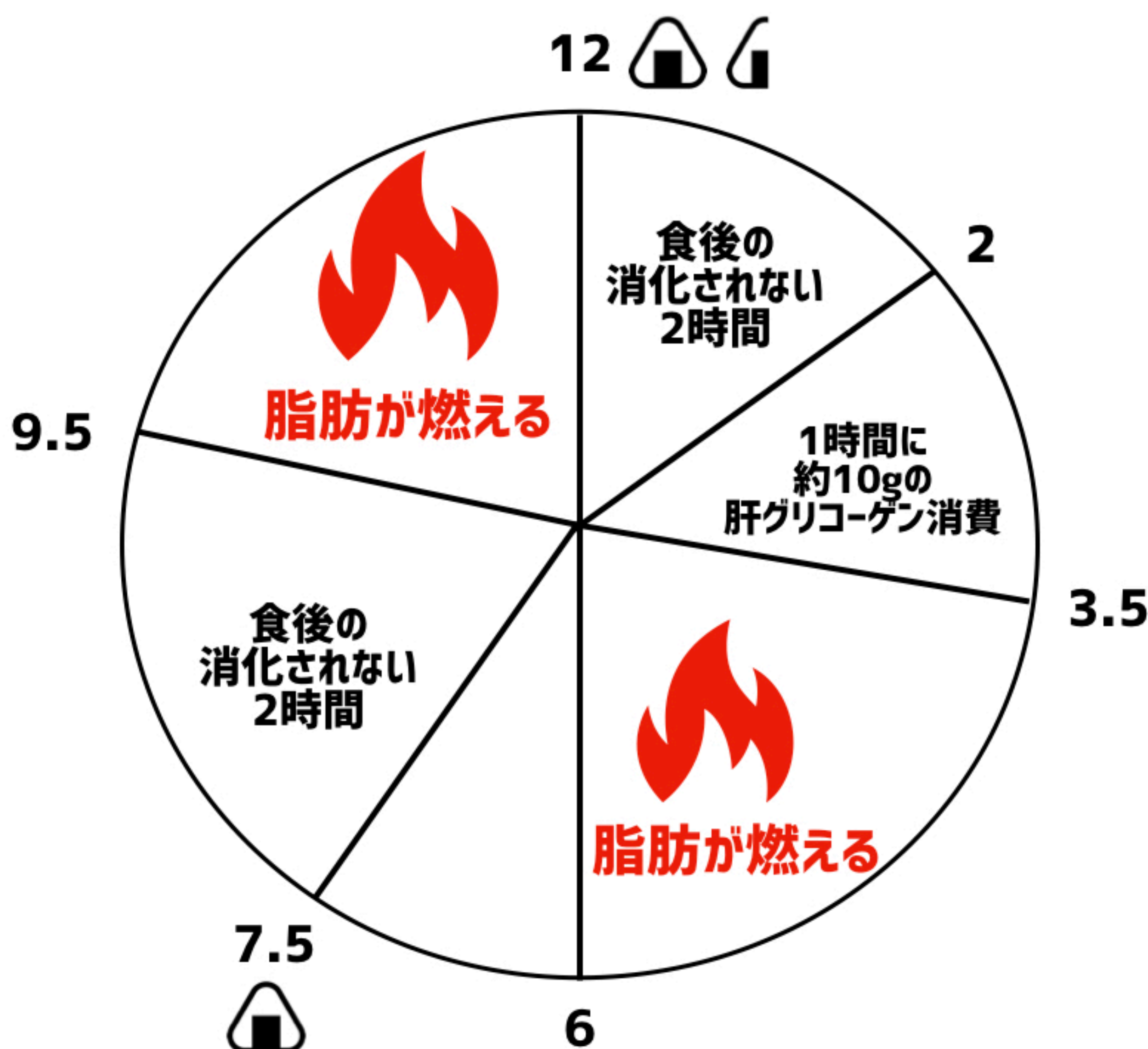
男性の肝グリコーゲン量はMAXが75g、60%はおよそ45gです。

男性を例にすると、朝起きてから7時半におにぎり1個(糖質約40g)を摂取するとします。

おにぎり1個半では肝グリコーゲン量80、食後2時間以降は**いきなり脂肪燃焼が始まります**。

12時ごろには肝グリコーゲン量は約20gとなるので、肝グリコーゲン量はおよそ26%、もしかしたら筋肉の分解が少し始まっているかな？というレベルです。

攻めの糖質コントロールですが、**午前だけで2.5時間脂肪燃焼できます**





EIYO購読特典

お昼はおにぎり1個半(糖質約60g)食べたとします。

食後2時間は肝グリコーゲンが減らず、3時半に肝グリコーゲンが15g消費されて、肝グリコーゲン量が60%になります。

なので、3時半から脂肪燃焼が始まります。

そこから6時の夕食までの**2.5時間脂肪が燃焼します。**

これで12時間のうち**5時間脂肪燃焼タイム**になります。

個人差があるので100%はないですが、ここまで計算して糖質をコントロールすれば**筋肉量が減るのは最小限に、脂肪の燃焼は最大限**にすることができます！！！！



筋肉の分解は
最小限

脂肪

脂肪

脂肪

脂肪の燃焼は
最大限

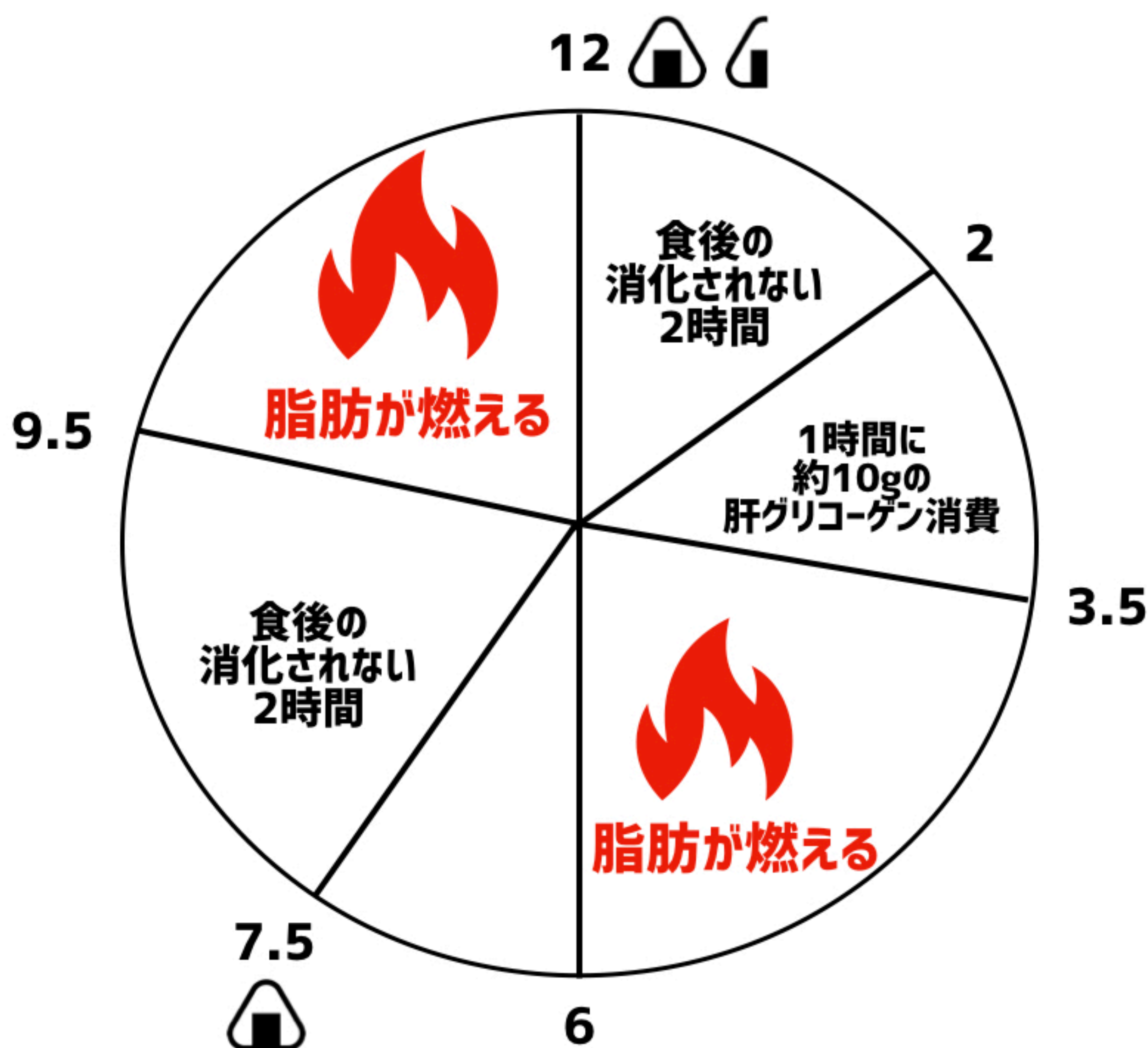
4 具体例から考える男女別食事例

男性ver



男性は
約**75**g

肝グリコーゲン量60%は約**45**g



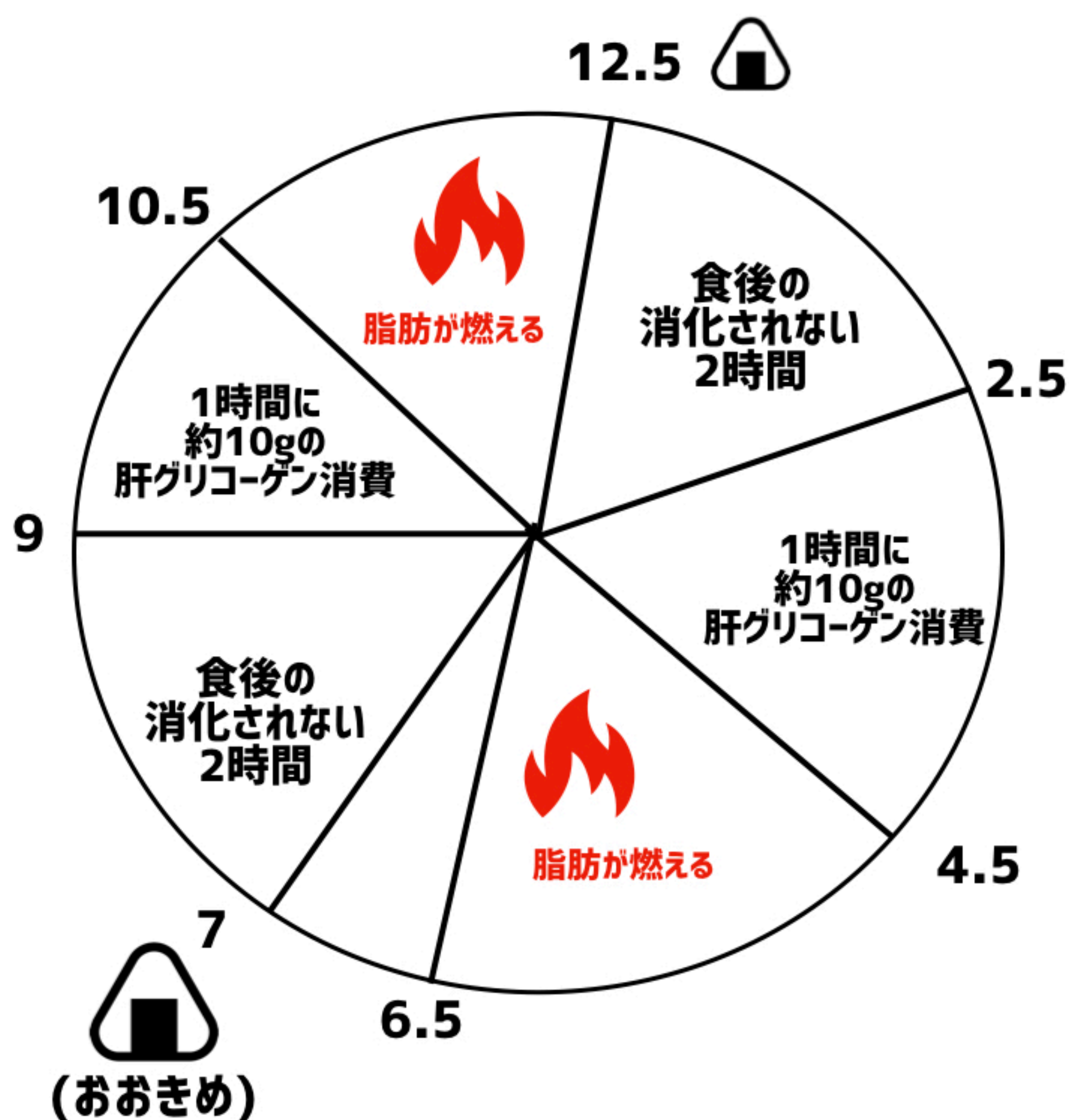
筋肉の分解は最小限、脂肪の燃焼は最大限に考えたモデルケース

女性ver

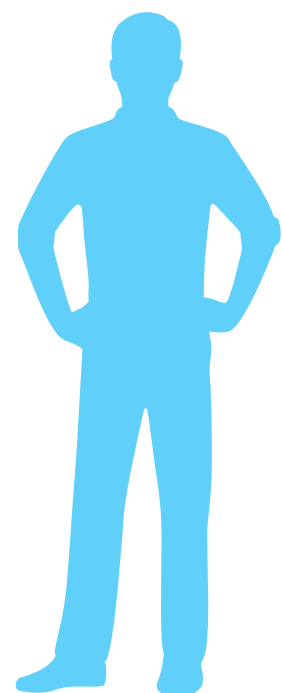


女性は
約**60**g

肝グリコーゲン量60%は約**36**g



筋肉の分解は最小限、脂肪の燃焼は最大限に考えたモデルケース



男性モデルケースの解説

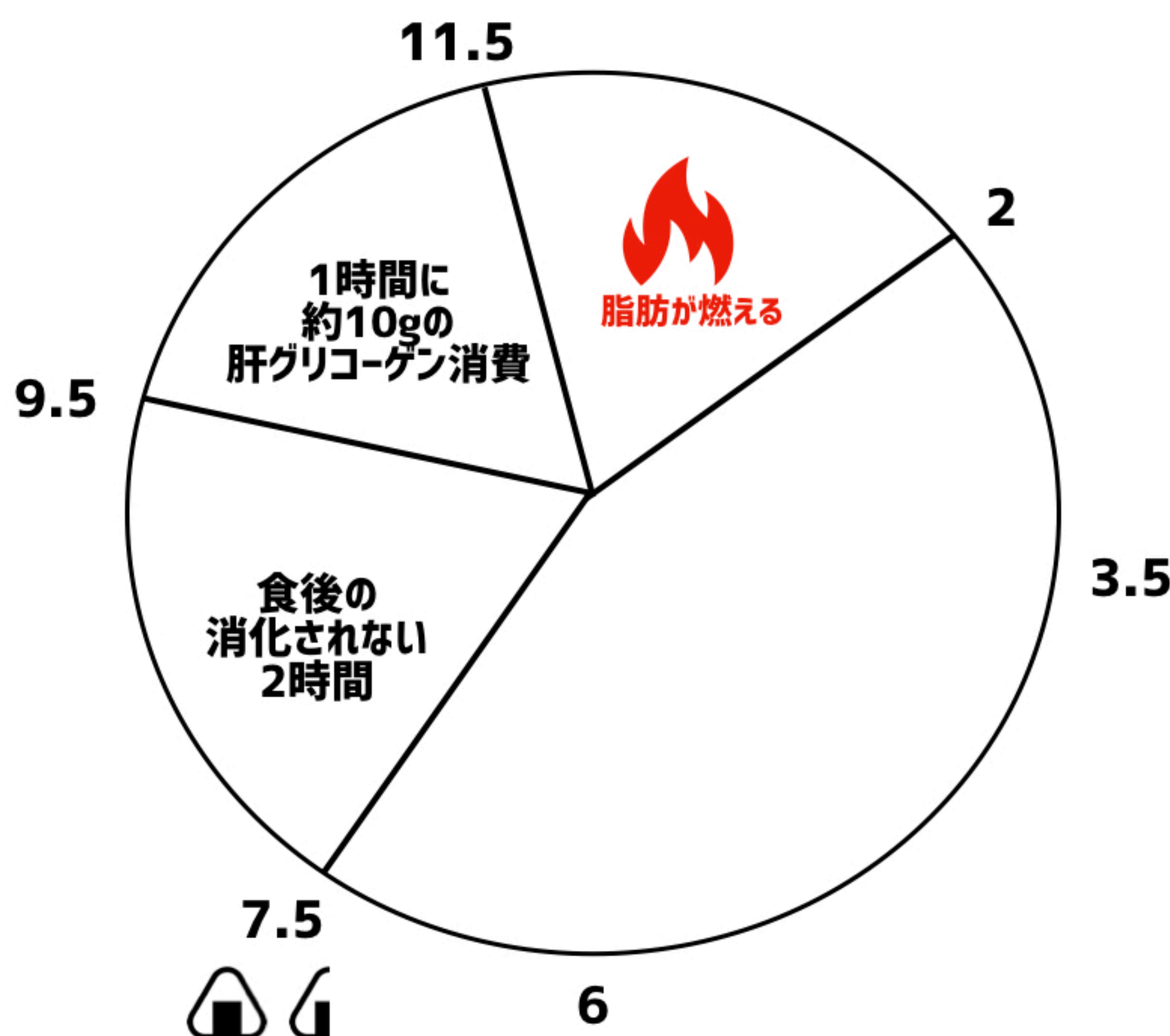
男性の肝グリコーゲン量は60%では45g、30%では22.5g。

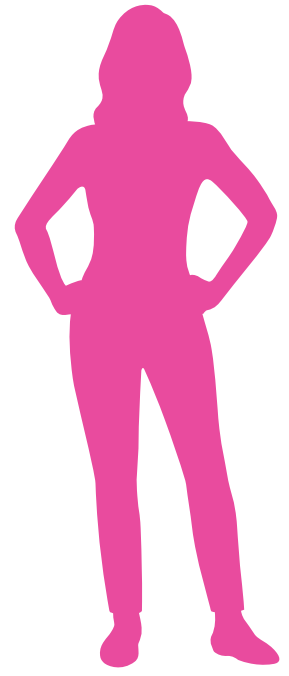
筋肉を分解させず、脂肪が燃焼するのは60%から30%までの約2.5時間です。

さらに食後肝グリコーゲンが消費されない2時間を考慮すると、**一回の食事で肝グリコーゲン量45gになるように調整して、次の食事を4.5時間後に食べるようにすると、効率よく脂肪燃焼できます。**

次の食事が4.5時間以上間隔が空きそうであれば、1時間あたり糖質を10g追加します。

例えば、お昼ご飯を2時に食べるとしたら、朝ごはんを食べるおにぎりを1個(糖質約40g)から1個半(糖質約60g)に増やすと、筋肉の分解を防げます！





女性モデルケースの解説

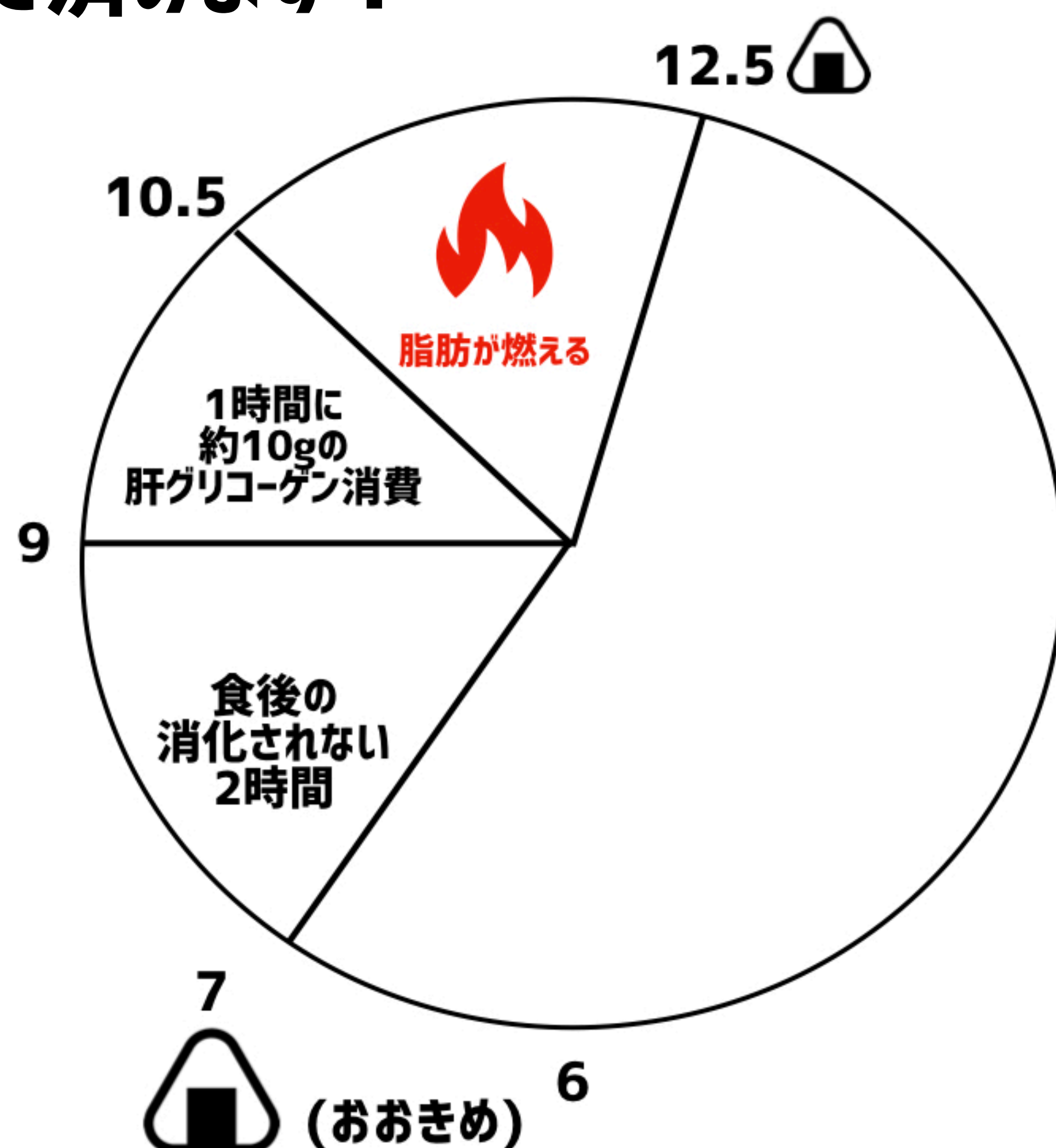
女性の肝グリコーゲン量は60%では36g、30%では18g。

筋肉を分解させず、脂肪が燃焼するのは60%から30%までの約2時間です。

さらに食後肝グリコーゲンが消費されない2時間を考慮すると、**一回の食事で肝グリコーゲン量36gになるように調整して、次の食事を4時間後に食べるようにすると、効率よく脂肪燃焼できます。**

次の食事が4時間以上間隔が空きそうであれば、1時間あたり糖質を10g追加します。

朝食から昼食まで4時間以上空くことの方が多いと思いますので、女性は少し大きめのおにぎり(糖質約50g)を食べると、筋肉の分解は最小限で済みます！





EIYO購読特典

筋肉の分解は最小限に、脂肪の燃焼は最大限にするためにはいつ、どれくらいの糖質を食べればいいのか少し分かったと思います。

あとは、食べ物に大体どれくらいの糖質が含まれているかを知れば完璧ですね！

最後に、身近でよく食べるであろう食品の糖質量をお伝えします！

おにぎり1個	糖質 40g
ロールパン(小)1個	糖質 15g
食パン 6枚切り1枚	糖質 30g
うどん1玉	糖質 50g
パスタ 1人前	糖質 80g

これらの数値は文部科学省の食品成分データベースを参考に作られた、栄養コンシェルジュ®が栄養指導する際に用いる指標です。

小分けになったロールパンなどは、糖質コントロールにもってこいですね！



EIYO購読特典

5 まとめ

無理な糖質制限は脳のパフォーマンスを下げるうえに、筋肉を分解して、痩せないどころか太りやすいカラダを作り上げてしまう。

肝グリコーゲン量を60%から30%の間に調整するような、糖質コントロールをすれば筋肉の分解は最小限、脂肪の燃焼は最大限にできます。

具体的には**男性なら**

一回の食事で肝グリコーゲン量45gになるように調整して、次の食事を4.5時間後に食べるようにする

女性なら

一回の食事で肝グリコーゲン量36gになるように調整して、次の食事を4時間後に食べるようにする

食品の糖質量の目安としては

おにぎり1個

糖質 40g

ロールパン(小)1個

糖質 15g

食パン 6枚切り1枚

糖質 30g

うどん1玉

糖質 50g

パスタ 1人前

糖質 80g



EIYO購読特典

EIYOの紹介

毎日の食事に最適な選択ができるようになる「栄養マガジン」。

栄養の本質から理解し、良い・悪いで判断するのではなく、自分にあった最適な食事を選択できるようになります！ 内容は ・ 栄養の本質的な理解 ・ ダイエットについて ・ 筋トレ、スポーツのリハビリ ・ 献立 などなど。たくさんの栄養の情報をこのマガジンで吸収しましょう！

週3回の頻度でコラムを更新！ 栄養に関する本質的な部分の理解とダイエット、筋トレなどの悩みに対する食事、毎日の献立など。 **あなたの栄養知識をグンっと引き上げてくれるホンモノのマガジン！**



私は**木曜日**担当です！

自己紹介

この特典を作成した、肩 祥平(かた しょうへい)と申します。理学療法士として整形外科で働きながら、2ツ星 栄養コンシェルジュ としてスポーツ選手や一般の方に栄養指導をしています。

How to的な栄養指導ではなく、ナゼ？を大切にしながら、栄養指導、そして食品選択力を身につけるお手伝いをしています。

一緒に本質的な栄養の知識を身につけて、 **自分の健康を自分でデザインしましょう！**



EIYO購読特典

オンライン栄養指導

オンラインでの栄養指導も行なっています！ 2ツ星 栄養コンシェルジュは、みなさんの食品を選ぶ力を身につけるお手伝いができます。

- ・健康的にダイエットしたい
- ・採血の結果が返ってきたけど、どうやって見れば良いかわからない
- ・健康診断には引っかけからなかったけど、今後食生活を見直したい
- ・男でもできる、食事の注意点を知りたい

このような栄養・食事に関する疑問をお持ちの方に対して、オンラインでの食事指導も行っています。

採血結果を見て欲しい！という方も、単発での採血データの解析とアドバイスを行なっています！

興味がある方は▼Line@からお問い合わせください！



**Line@の登録
お待ちしております！**

