

Stop!ざ・メタボNo,63 糖質オフダイエットでメタボ予防

最近よく耳にする「糖質オフダイエット」。

糖質オフダイエットの基本は、食事中的**主食を抜くこと**です。炭水化物に含まれる糖質と食物繊維のうち、**糖質だけを制限して血糖値の上昇を防ぎます**。

糖質オフダイエットで、最も注意するのは「炭水化物」です。炭水化物を制限しますが、炭水化物は糖質と食物繊維から構成されているので、炭水化物を抜くと食物繊維不足になります。

食物繊維は、不溶性と水溶性の2種類があり、不溶性は水分を吸収して便通を整え、水溶性は糖質・脂質の吸収を遅らせる働きがあります。どちらもダイエットには欠かせないものなので、積極的に取りましょう。

◆不溶性食物繊維

もやし・きのこ類・こんにゃく・大豆製品など

◆水溶性食物繊維

わかめやヒジキなどの海藻類



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。