

裏面にもお得な情報載ってます！



竹田工務店通信

住所:明石市貴崎3丁目16番29号 Vol.19.07

TEL : 078-923-5239

FAX : 078-923-8288

Email : info@takeda-komuten.com

竹田工務店(株)は、お客様の暮らしがより快適になるお手伝いを精一杯させていただきます。通信を通じて、お客様の暮らしに、お得で役に立つ情報をお伝えしていこうと思っています。どうぞよろしくお願ひ致します。



運動と栄養摂取を
バランスよく

糖質制限、大丈夫！？

ダイエットを
より効果的に

糖質とは・・・



近年は、ダイエットや食事制限をする際、カロリーよりも**糖質を制限する方が効果的**と聞きますね。**糖質とは・・・糖質は炭水化物、タンパク質、脂質、の三大栄養素にあたる炭水化物の一部**です。炭水化物とは、人が消化吸収できる「**糖質**」と消化できない「**食物繊維**」の二つから成り立ちます。

三大栄養素

①**炭水化物**②**タンパク質**③**脂質**

↑
糖質 + 食物繊維でできている

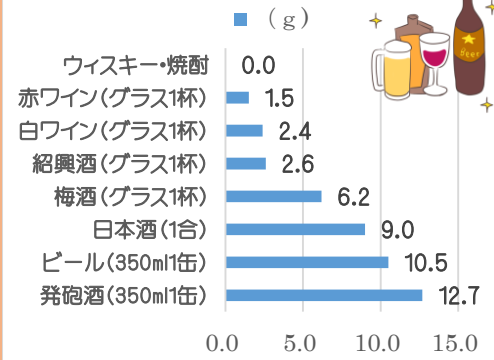
(消化吸収できる) (消化できない)

糖質の主な役割・・・重要なエネルギー源の一つになることはもちろん、**脳や神経の活動を左右するエネルギー源**になること。「**糖質が太る原因だ**」といわれる理由は糖質そのものにあるのではなく、**摂り過ぎが原因**なのです！

しかし、**脳にとってなくてはならない栄養素である糖質を極端にカットすることで、無気力や倦怠感、眠気などの症状が一時的に現れる**場合があります。無理は禁物ですね！

(番外編！！)

■お酒の糖質ランキング



食べる順番も大切・・・



血糖値を急激に上昇させないことが太りにくい食べ方に効果的！

食物繊維豊富な野菜(サラダなど)を最初に食べる



肉や魚などタンパク質を含むメインの料理を食べる



炭水化物は最後に。食べ始めてから10分は間をあける

食物繊維はよくかまないと食べることができないため、かむ回数が自然に増えて**満腹感**にもつながります。

見落としがちな注意すべき食材・・・



野菜や果物の糖質や味付けに使う**調味料、ドレッシング**などに気をつけていますか？

実は意外なところで糖質を摂ってしまっている可能性も！

■糖質の少ない野菜
(100gあたりの糖質量)



| 野菜 | 糖質量(g) |
|-------|--------|
| ほうれん草 | 0.3 |
| モロヘイヤ | 0.4 |
| レタス | 1.7 |
| 白菜 | 1.9 |
| キャベツ | 3.4 |

■糖質の多い野菜
(100gあたりの糖質量)



| 野菜 | 糖質量(g) |
|---------------|--------|
| かぼちゃ | 15.3 |
| ジャガイモ(約1個) | 14.6 |
| トウモロコシ(約1/3本) | 13.8 |
| れんこん | 10.8 |
| たまねぎ(約1/2個) | 6.8 |
| にんじん(約1/2本) | 6.2 |

引用:2010 五訂増補食品成分表

豆知識

春雨は一見ヘルシーに見えますが、実は**成分のほとんどが糖質**。糖質制限をするなら**こんにゃく麺、寒天麺**などをうまく利用しましょう♪



ホーム
ページは

ブログで工務店の近況報告、
お得な情報発信しています！
ミッチーもツイッターしてます

竹田工務店 明石 検索

お家のことなら 竹田工務店(株)にお気軽にご相談下さい。



LINE@から
お問合せも
できます！

