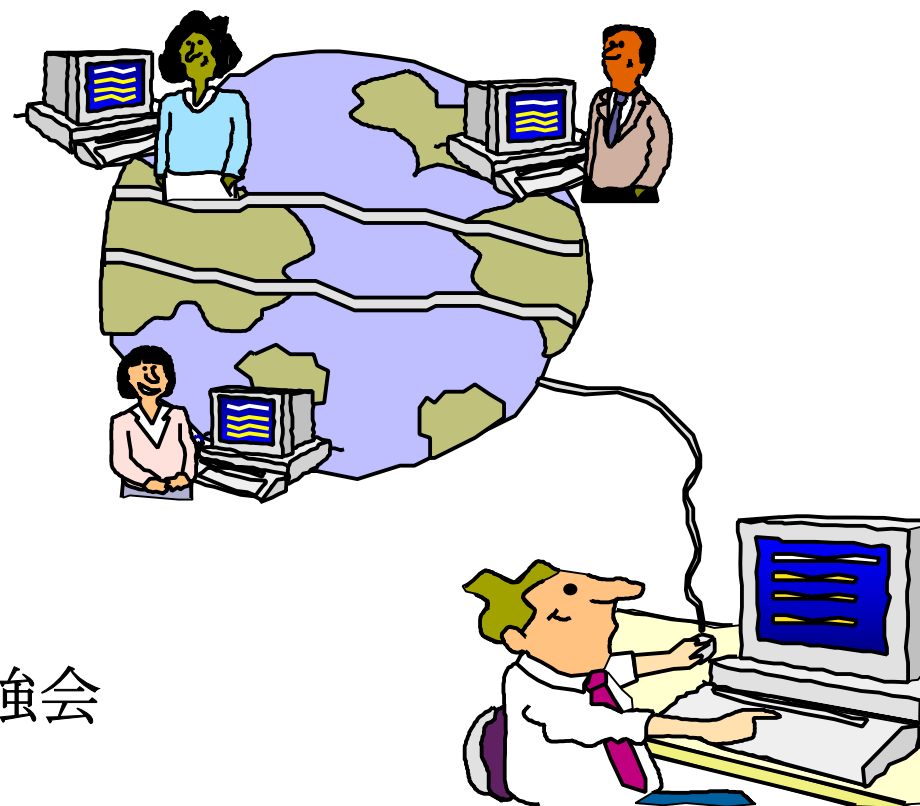


# 糖質制限食 (この半年間)



2011年8月6日 第3回小さな勉強会

# 糖尿病

今年の2月12日まで  
約1年6ヶ月で

体重 87kg

体重が増えた。

## 糖質制限食のであう

サイトで、東洋経済の  
「まだ間に合う糖尿病」  
を書いた。

[http://www.momoti.com/blog3/2011/02/\\_2011\\_25.php](http://www.momoti.com/blog3/2011/02/_2011_25.php)



# 糖質制限食にしてからの変化

今年の2月13日から

体重 87kg → 80kg

HbA1c 6.0 → 5.3



## 糖尿病の 新食事療法 糖質制限食

### これだけ覚えよう 糖質制限食 3つのポイント

#### 1 糖質を抜く

1食の糖質量は10~20g程度に抑える。主食や糖質の多い野菜、甘いものなどを抜く。スーパー、スタンダード、ブチの3パターンがある。

#### 2 たんぱく質や脂質を 主に含む食品を中心に

たんぱく質や脂質は血糖値を上げない。体をつくる材料となったり、体を動かすエネルギーとなったりする。

#### 3 エネルギー計算は 不要

通常、エネルギーは計算しなくても良い。ただし、食べすぎは厳禁。大食の人は、エネルギー計算が必要になることもある。

血糖値を上げるのは糖質のみ。この事実を元に、糖質量を抑えた食事療法が「糖質制限食」。従来の食事療法のような、エネルギーや単位の計算はいらない。ただし、食べすぎはダメ。

そうか、血糖値を  
上げにくい食事を  
すればいいんだ！



糖尿病は、血糖値が高い状態が続く病気。そのままでは全身の血管を傷つけるため、血糖値を下げる治療を行います。その治療法の1つが「食事療法」ですが、誤解が多いのです。

## 糖尿病に よくある 誤解

糖尿病って診断され  
ちゃったよ。どうした  
らいいんだろう？

### 食事のエネルギー 計算が面倒くさい

血糖値をコントロールするために、エネルギー量を決められた。単位で計算したり、肉や揚げ物を控えたりしなければならないといわれた……。

事実

血糖値を上げる  
のは糖質（炭水  
化物）だけ

### 一生薬をのみ続けたいといけない

食事と運動で血糖値が下がらなければ、のみ薬やインスリン注射を使うことになる。薬をやめることはできないのかな？ 副作用も不安だ……。

事実

血糖降下薬は体を余計に疲れさせる



●炭水化物

糖質はこんなものにも含まれている

◆GI値が低くても炭水化物はNG

炭水化物は、糖質と、食物繊維を合わせた栄養素です。

糖質には、消化吸収されやすいものとそうでないものがあり、それを示す指標の1つに、「GI（グリセミック・インデックス）値」があります。吸収が速い糖質は、すぐにブドウ糖になって吸収され、血糖値を上げます。GI値は、最も血糖値を上げるブドウ糖そのものを100として、その食品がどのくらい血糖値を上昇させるかを示したものです。例えば、食パンは75、白いごはんは73、うどんは55\*、この値が高いほど血糖値を上昇させやすい食品ということです。

ただ、それは健康人にいえることで、糖尿病の場合は、たとえGI値が低い食品でも食後高血糖になってしまうため、やはり避けることが肝要です。

それでも、糖質制限食のスタンダードやプチで主食をとる場合は、白米や白いパンより、玄米や全粒粉パンなどのGI値の低いものを選ぶとよいでしょう。



\* David Mendosa

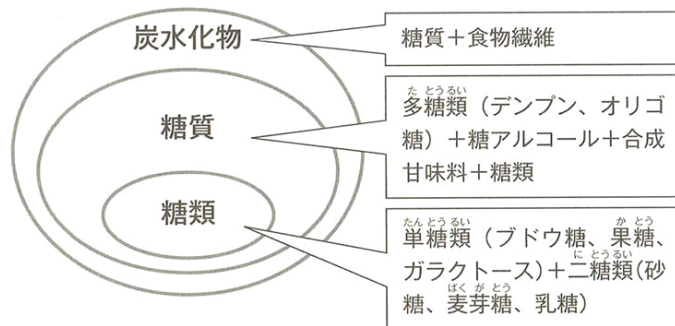


米類



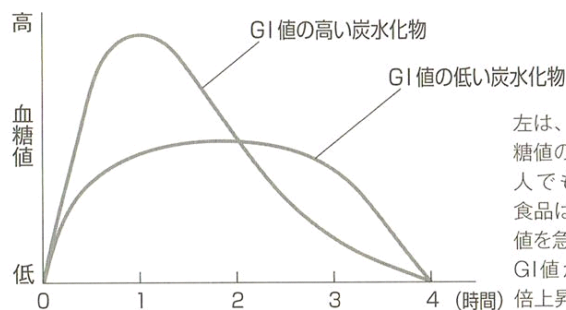
この食べ物の  
お話です

●糖質は炭水化物の一部に含まれる●



炭水化物は、糖質と食物繊維からなる。糖質は、デンプンなどの大きな糖と、糖類という小さな糖に分けられる。炭水化物を含む多くの食品は、食物繊維より糖質のほうが多い。

GI値による血糖変動



左は、健康な人の血糖値の変動。健康な人でもGI値の高い食品は食直後に血糖値を急激に上昇させ、GI値が低くても数倍上昇する。

山芋は生なら



イモ類



麺類

第3章

食品の選択力をつける ～素材別食べ方指南～





## 糖質制限食

主食がない代わりに、おかずが豊富。食事の主体はたんぱく質や脂質なので、血糖値を上げにくい。

**注意!**

### 始める前の注意点

#### ●薬を使っている人は 主治医に相談する

糖質制限食は、リアルタイムに血糖値が改善する。既に経口血糖降下薬（オイグルコン、アマリールなど）の内服やインスリン注射をしている糖尿人は、低血糖の心配がある（P93参照）。必ず主治医と相談して。

メニュー

- もやしのみそ汁
- 蒸し豆腐あんかけ
- ダイコンとあなごの煮物
- さわらの照り焼き
- コマツナゴマ和え
- 豚肉とタマネギのソテー

#### ●腎障害、活動性すい炎、 肝硬変がある人は行わない

糖質制限食は高たんぱく・高脂肪食になりやすく、腎障害や活動性のすい炎は適応外。肝硬変も、糖新生能力が低下しているため適応とならない（P185参照）。また、機能性低血糖症も糖質制限で改善することが多い。ただし、炭水化物依存症が重症だと、糖新生能力が低下していて、まれに低血糖を起こすことがあり、注意が必要。

（写真は、江部康二著『主食を抜けば糖尿病は良くなる!』（東洋経済新報社）より）

## 食事療法 500kcal 対決

一般的な糖尿病食であるエネルギー制限食と、糖質制限食を比較してみましょう。2つの写真はどちらも約500kcal。糖質制限食のほうが、品数豊富で量が多いのがわかります。

### 従来の エネルギー制限食

血糖値を上げる糖質が6割。食後高血糖を招きやすいうえ、糖質制限食に比べてボリュームが少ない。

#### メニュー

- 白米
- 豚肉炒め
- ゆでブロッコリー、プチトマト
- サトイモの煮物
- キュウリの漬物



効果小



Check !

糖質をとるときは  
薬をのむか  
運動をしよう

主食を避けられないときなどは、薬を  
使用するか、食事の30分後に30～  
60分間程度運動する。



人工甘味料

甘みがほしいときは  
人工甘味料を活用

砂糖は使わず、血糖値を上  
げない、エリスリトールや  
アスパルテームなどの人工  
甘味料を使う。

コンニャク麺、海藻麺



ふすまパン、全粒粉パン



玄米ご飯、コンニャクご飯

食べるなら未精製の糖質。  
代替食品ならなおよし

やむを得ず食べるときは、玄米など  
未精製の糖質を、茶わん3分の1程度  
食べる。ふすまパンやコンニャク・海  
藻麺など代替食品をつかうのはよい。

しゅ しよく  
主食

穀物などは  
糖質が多く  
糖尿人はNG

主食とされるものは糖質が多いた  
め、避けるべき食品。糖質制限食  
のスーパーでは3食抜き、スタンダ  
ードでは昼食以外は抜きましょう。



パン

麺類

カボチャ

白米

砂糖

イモ類

基本的に、白米や白パンなど精  
製炭水化物や甘いものは避け  
る。イモ類やカボチャ、クリな  
ども避けよう。

Check !

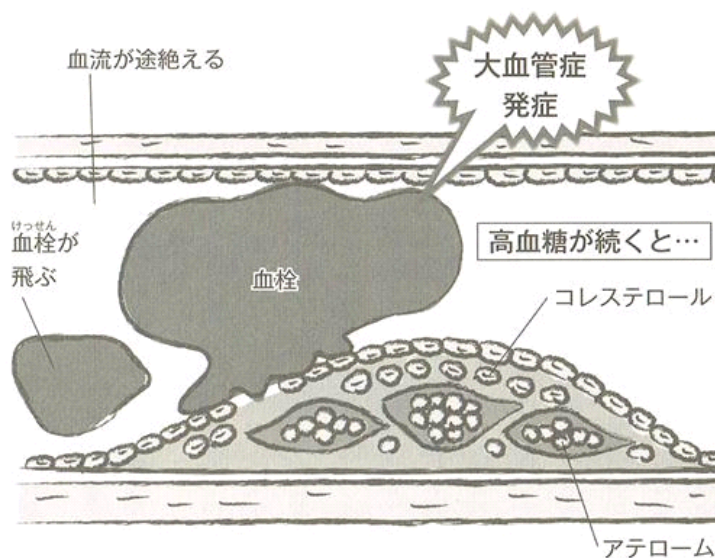
糖質をとれば、必ず  
グルコーススパイク  
を起こす

GI値は血糖値の上げやすさを示した  
数字で、高いと正常人でも「グルコ  
ースミニスパイク (P75参照)」を招  
く。GI値が低くても、糖質をとれば  
糖尿人はグルコーススパイクを起こ  
す。GI値よりも糖質量を減らすこと。



## 第2章

従来のエネルギー制限食では命にかかわる



高血糖などの影響で内皮細胞が障害されると、それを修復するためにコレステロールが沈着する。コレステロールが内膜に蓄積してアテロームを形成し、血管の内腔が狭くなる（動脈硬化）。アテロームが破れると血栓（血の塊）ができ、血流が完全に途絶えたり、血栓が飛んで脳などの血管を詰まらせる。

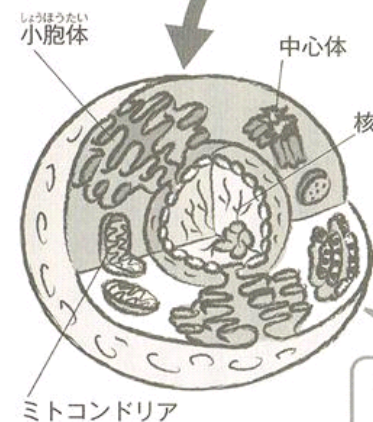
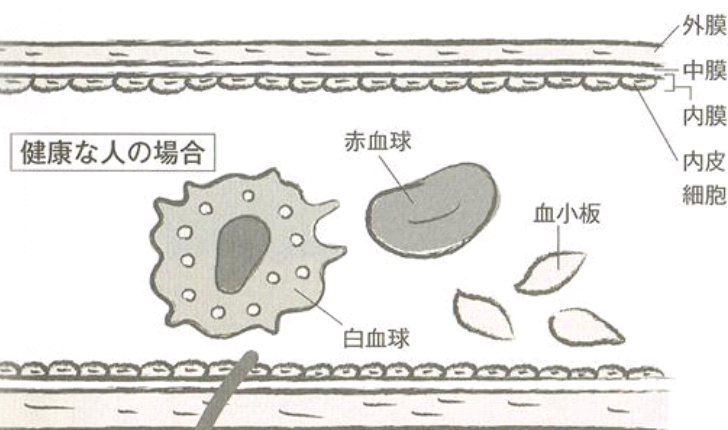
このグルコーススパイクは、慢性的に血糖値が高い状態より血管を傷つけやすいことがわかっています。活性酸素が大量に発生し、さまざまな細胞に酸化ストレスを与えるためです。

健康人も、糖質をとればだれでも血糖値が上がるので、小さなスパイク（ミニスパイク）はいつも起きています。それがやがては代謝全体に乱れを生じさせ、アレルギー疾患や脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病、肥満を招いてしまいます。

ミニスパイクは、白いパンなどの精製炭水化物からつくられた糖質食品をとると、特に生じやすくなります。

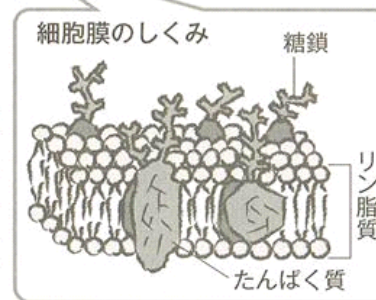
一般に、玄米魚菜食が健康によいと

## ●動脈硬化は血管が障害されて起こる●



上は血管（動脈）の断面図。血管は、内皮細胞からなる内膜、筋肉や線維でできた中膜、結合組織からなる外膜の3層構造。血液は赤血球や血小板、白血球、液体成分の血しょうからなる。

体はすべて細胞で構成される。細胞は核と細胞質からなり、細胞質には小胞体やミトコンドリアなどがある。細胞の表面はリン脂質の2層構造で、たんぱく質と糖鎖がアンテナのように細胞外の情報を受け取り、内部に伝える。





Check !

## 中性脂肪や コレステロールの 値も改善する

### 味付けは

#### 甘くないもので

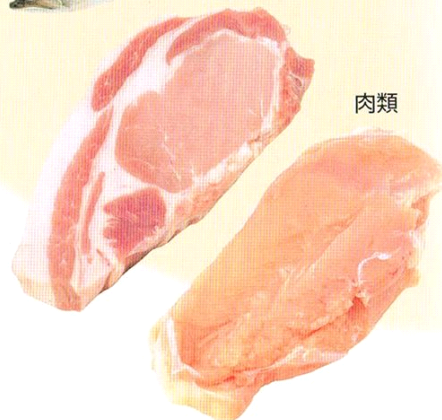
糖質オフ食品でも、味付けが甘いものはできるだけ避けたい。しょうゆ、赤みそ、塩はOK。白みそや砂糖、みりんはNGだが、隠し味程度にほんの少し使うことはできる。



魚介類

### 炒め物、揚げ物OK

脂肪の摂取量は気にしないでいいので、炒め物や揚げ物もOK。焼く・蒸すなど調理法を変えれば、多彩な食事が楽しめる。揚げ物は、衣を薄くするなど糖質を少量に。



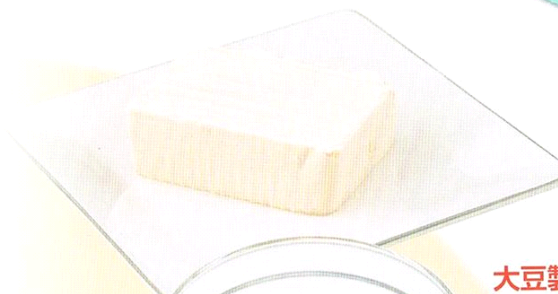
肉類

たんぱく質や脂質が相対的に多くなり、体に悪いのではと思う人もいる。しかし、実際には代謝の経路が変わって、体調や血液検査の結果が全体的に良くなる。

主食の代わりに、たんぱく質や脂質が豊富な食品を中心にとります。調味料にも糖質が含まれている事があります。調理法や味付けに注意しましょう。

しゅ さい  
主 菜

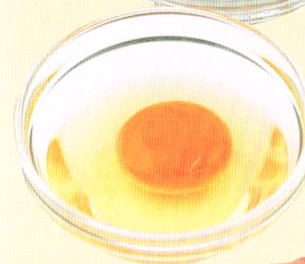
肉や魚を中心  
に、甘くない  
味付けで



大豆製品

### 大豆製品は主食の 代わりにもなる

豆腐や納豆など大豆製品は糖質オフ食品で、血糖値を上げない。豆腐を主食の代わりにとってもいい。ただし、きなこは大豆を乾燥させたもので、糖質が濃縮されているため避ける。



玉子

### 玉子のコレステロールは 気にしないでいい

玉子は糖質制限食の優良食品。コレステロールを気にする人もいるが、極端に食べすぎなければ気にしないでいい(116ページ参照)。





## 肉類、魚類、玉子は体をつくる

### ◆たんぱく質は食べだめができない

食事は、たんぱく質をとるためにあるといえます。

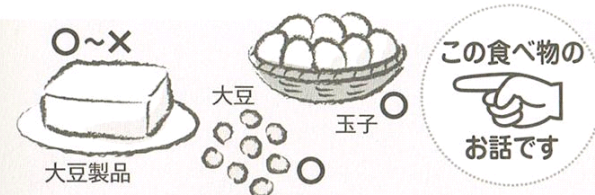
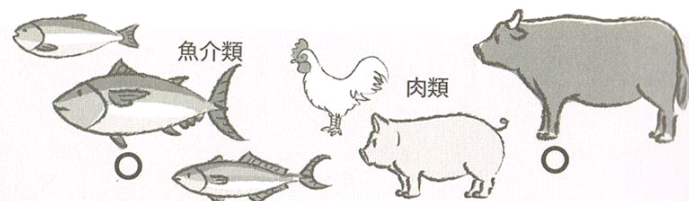
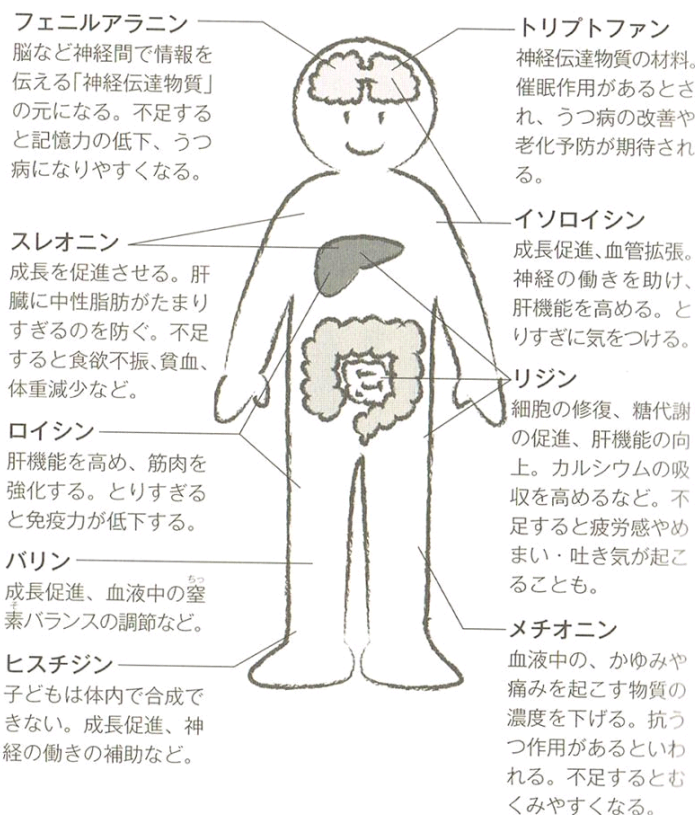
人間の体は、たんぱく質でできているといっても過言ではありません。体内の筋肉や臓器はたんぱく質でできており、生命活動を調節する酵素やホルモン、神経伝達物質の材料にもなります。

たんぱく質を構成しているのは、約20種類あるアミノ酸です。そのうち8種類は体内で合成できない「必須アミノ酸」と呼ばれる物質。必須アミノ酸は人間の体に不可欠ですから、どうしても食べ物から摂取しなくてはなりません。

しかもたんぱく質は、糖質や脂質と違って体内に蓄積しておくことができません。不足した場合は、筋肉などを分解してまでつくろうとします。また余った場合は、分解して尿素になり、尿中に排泄されます。玉子などアミノ酸バランスのよい良質のたんぱく質を、毎日過不足なく、確実にとっていくことが大事です。

### ●必須アミノ酸は体をつくるためにある●

体内で合成できない必須アミノ酸は、全部で8種類（子どもは9種類）。下に主な働きを示した。



この食べ物の  
お話です

### 第3章

食品の選択力をつける素材別食べ方指南



## の 飲み物

お茶を飲み、  
乳製品は食べる



飲み物は多めにとってしまいがち。種類によっては糖質をとりすぎてしまうことも。

ブラックのコーヒー、  
お茶はOK

液体の糖質はすぐに吸収されやすい。無糖のものを選び、砂糖を入れずに飲む。ミルクは入れすぎないように。

糖質を飲み物で  
とらない

牛乳にも糖質が入っている。飲まずに、料理に使ったりヨーグルトなど乳製品をとる。100%ジュースや野菜ジュースは、糖質が濃縮されているので避ける。



Check !

ペットボトル飲料  
の一気飲みはNG

急激な高血糖を起こし、昏睡にいたることも。これは「ペットボトル症候群」と呼ばれ、砂糖の入った清涼飲料水を大量に飲んで起こる。

## ふく さい 副 菜

野菜は適量、  
果物は少量

野菜はヘルシーなイメージが強く、なんでもOKと思われがち。しかし意外にも糖質が多く含まれています。

野菜には意外に  
糖質量の多いものもある

カボチャやイモなど、糖質の多いものは避けて。ニンジンやゴボウなどの根菜も、意外に糖質が多いので、とりすぎに注意。海藻類やキノコ類はOK。

野菜類



海藻類



キノコ類



果物類



果物類は基本的に避けるが、少量はたまにならOK。アボカドはたんぱく質・脂質が主体の糖質オフ食品なのでOK。

根菜類

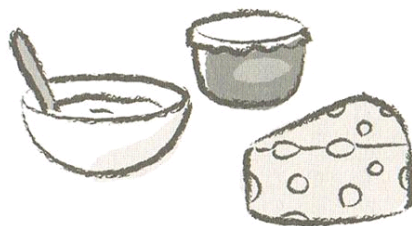




## 第3章

食品の選択力をつける 素材別食べ方指南

## ●乳製品は飲まずに食べよう●



飲み物に比べ、食べ物は摂取量が少なめになりやすい。ただし、ヨーグルトは糖質量が多いので、100~200g程度に。チーズなど、発酵したものは糖質量が少ないのでおすすめ。

## 糖質量

- ・ヨーグルト（全脂無糖・100g）……糖質 4.9g
- ・プロセスチーズ（20g）……糖質 0.3g
- ・カマンベールチーズ（20g）……糖質 0.2g

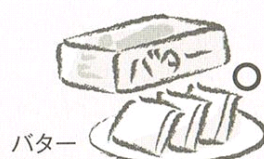
## 牛乳も料理の材料ならOK

料理の材料として使う牛乳の量は、せいぜい200g程度。ほかの具材もあるので、1食分の摂取量はそれほど多くならない。

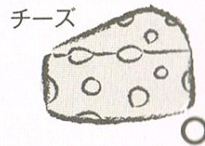


マーガリン

×



バター



チーズ

○

## ◆乳製品にも糖質が潜んでいる

乳製品は、欠かせない重要な栄養食品です。ただ、乳製品の原料である牛乳には、乳糖という糖質が含まれています。乳糖は、腸内の善玉菌の栄養になるので、整腸作用は高いのですが、一方で血糖値を上げやすいのです。そこで乳製品は、飲み物としてとらないことを考えましょう。成分無調整の牛乳なら、100g中約5gの糖質があり、厚生労働省のいう低糖質食材なのですが、牛乳としてゴクゴク飲むと、200~300gもとってしまいます。ヨーグルトも、食べるタイプを選び、食べる量に気をつけてください。チーズやバターは、発酵段階で糖質がほとんどなくなるため、特に問題はありません。

## 100g中の糖質量

- ・成分無調整乳……4.8g
- ・低脂肪乳……5.5g
- ・ヨーグルト（ドリンクタイプ）……12.2g
- ・成分無調整豆乳……2.9g
- ・成分調整豆乳……4.5g

牛乳も多量に摂取すると糖質量が多くなる。豆乳も、とるなら成分無調整のものを少量に。



ヨーグルト

△



豆乳

△



牛乳

×

この食べ物の  
お話です



### マヨネーズは糖質オフ食品

マヨネーズは玉子と油でできた糖質オフ食品。ドレッシングは砂糖が入っていることがあるので、できれば自作しよう。市販品ならノンオイルではないものを選んで。



### 植物油は控え、 酸化しにくい油を使う

酸化した油は、体によくない。オリーブオイルやバターがおすすめ。エゴマ油やシソ油は熱に弱いので、ドレッシングなどに使って。

Check !

一度使った  
油は使い回さず  
捨てる

油を高熱で熱しすぎると「トランス脂肪酸」になることがある。トランス脂肪酸は体に悪影響を及ぼすことが分かっているため、できるだけ避ける。マーガリンにも含まれているので、マーガリンは避ける。



## 油脂

植物油を減らし、  
オリーブオイルや  
魚油を増やす

油脂も、糖質制限食ならOK。かつては植物油が推奨されていましたが、近年はその主成分のリノール酸のとりすぎが問題となっています。体に良い油を選びましょう。

### 魚の脂は体の必需品

魚、特に青魚には、DHA・EPAという体に必要な油が含まれている。積極的にとろう。

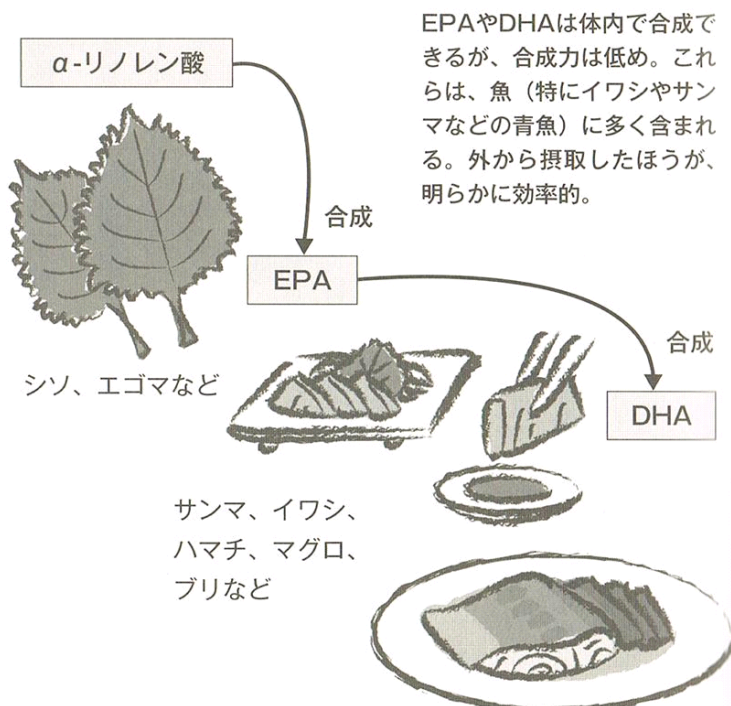




第3章

食品の選択力をつける、素材別食べ方指南

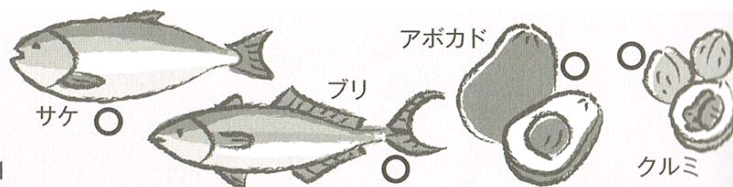
●体内で合成できるが摂取のほうが効率的●



EPAやDHAは体内で合成できるが、合成力は低め。これらは、魚（特にイワシやサンマなどの青魚）に多く含まれる。外から摂取したほうが、明らかに効率的。

EPAには血液サラサラ作用、  
DHAには健脳作用がある

2つは、血液中の中性脂肪を減らし、血を固まりにくくする。この“血液サラサラ”作用が、生活習慣病の予防や改善に働く。DHAは脳や神経に多く含まれるため、学習能力や記憶力によい。

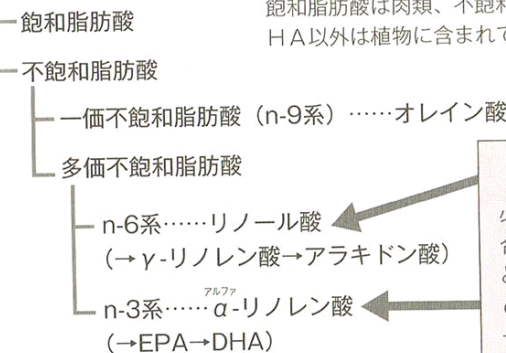


◆魚介類の脂は体に不可欠

脂質を構成する脂肪酸は、構造の違いから、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に大別できます。このうち不飽和脂肪酸には、積極的に取りたいものと摂取を控えたものがあります。摂取を増やしたいのは、n-3系脂肪酸と呼ばれるタイプです。なかでも最も重要な脂肪酸は、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）です。どちらも健康維持に大きな働きをする脂肪酸です。これらの脂肪酸は、アジやサバなどの、いわゆる青背魚と呼ばれる魚類に多く含まれています。かつての日本人は食事によく摂取していましたが、現在は少なくなっているので、意識して食べるようにしましょう。

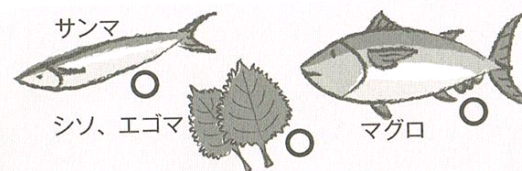
●脂肪酸の種類●

飽和脂肪酸は肉類、不飽和脂肪酸はEPAやDHA以外は植物に含まれていることが多い。



必須脂肪酸

必須脂肪酸は体内で合成できず、食事ではとれない脂肪酸。α-リノレン酸とリノール酸が含まれる。



この食べ物の  
お話です

●調理油は用途に合わせて使い分ける●

調理油には

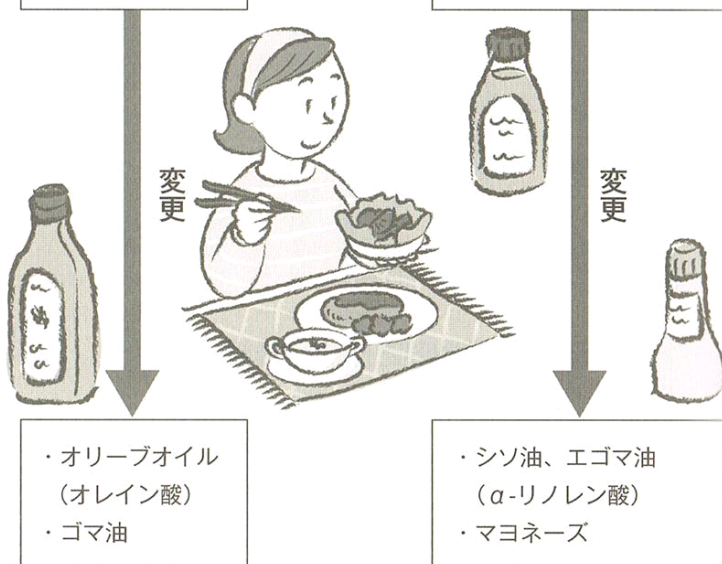
- ・ペニバナ油
- ・大豆油
- ・コーン油

サラダ、マリネには

- ・サラダオイル
- ・ドレッシング（市販品）

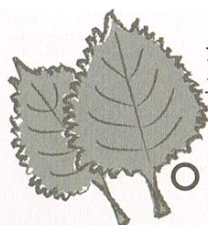
第3章

食品の選択力をつける 素材別食べ方指南



植物油（リノール酸）は使いすぎないように。オレイン酸の多いオリーブオイルや、α-リノレン酸の多いゴマ油を利用しよう。

α-リノレン酸は熱に弱い。サラダやマリネなど、加熱しない調理に用いるのがおすすめ。マヨネーズは糖質オフの優良調味料。



シソ油、  
エゴマ油



マヨネーズ



ゴマ油

◆植物性油は使いすぎないように

糖質制限食では、揚げ物や炒め物も食べてかまいませんが、調理油の選択には多少留意しておきましょう。

使用する量を控えるのは、リノール酸です。サフラワー油、大豆油、ゴマ油など、一般に調理油に使われている植物油のほとんどがリノール酸です。

リノール酸は、体内では合成できない必須脂肪酸のため、戦後は積極的にとるようすすめられていました。しかし現代では、かえって摂取が過剰になっており、それがアレルギー疾患や脳梗塞・心筋梗塞などの誘因になっているといわれています。一般には、動物性脂肪は体に悪く、植物性脂肪は体によいとされていますが、必ずしもそうではないのです。

おすすめするのは、一価不飽和脂肪酸のオレイン酸です。ほかの脂肪酸に比べて、熱に強くて酸化しにくく、動脈硬化の促進を予防してくれます。なかでもオリーブオイルは、伝統的に食べてきた人たちに心筋梗塞が少ないことがわかっています。

またα-リノレン酸を含むシソ油、エゴマ油も良いのですが、高温に弱いいため加熱調理には向きません。



オリーブオイル



ペニバナ油



ドレッシング





# ◆自然界にない油は避ける

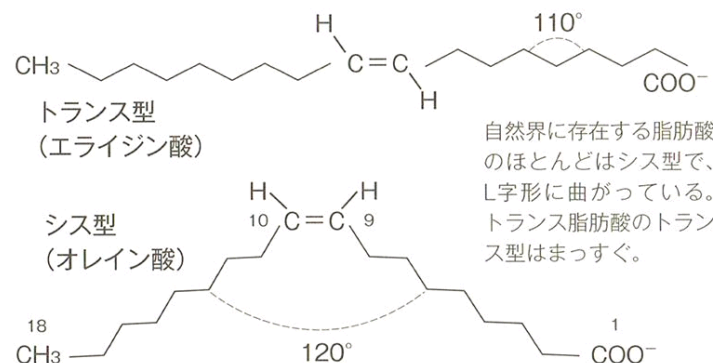
近年、「トランス脂肪酸」という言葉を耳にした人も多いのではないだろうか。

トランス脂肪酸のトランスとは、脂肪酸の立体構造の違いによる分類名です。実は自然界にある脂肪酸のほとんどは、シス型という立体構造をしています。それに対してトランス型は、ごくわずかに存在していません。

ところがこのトランス脂肪酸は、私たちの身近に存在しています。その代表が、マーガリンです。

マーガリンは、常温では液体である植物油を使い、それに水素を加えて常温で固体になるよう加工したものです。人工的に「油」を「脂」に変えて、バターの代用品をつくつ

## ●トランス型とシス型の構造●



この食べ物の  
お話です

たわけです。この人工トランス脂肪酸は、もともと自然界にはないものだけに、体内に入っても分解して利用することができません。そのためマーガリンのことを、食べるプラスチックと称する人もいます。

健康面でも、血管を傷つけて狭心症・心筋梗塞を増やす、アレルギー疾患を引き起こしやすいなど、さまざまな悪影響があるとされます。そのため、国連のFAO（食糧農業機関）とWHO（世界保健機関）は、摂取を減らすよう勧告しています。

また、シス脂肪酸でも、高熱を加えるとトランス脂肪酸になるので、古い油は使わないようにしましょう。健康によい油といわれている商品にも、トランス脂肪酸が入っていることがあるので注意が必要です。

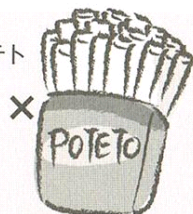
## ●酸化した油や人工的な油は避ける●

1回使った油の使い回しは、あまりよくないといわれている。油は使うたびに、必ず洗ったり捨てたりする。



シス型の脂肪酸も、高熱を加えるとトランス型になる。神経質にならない程度に、揚げ物などを食べすぎないようにする。

フライドポテト



× スナック菓子





### 焼酎やウイスキーは 適量に

焼酎、ウイスキー、ブランデーなどの蒸留酒は、1日2～3杯程度ならOK。水割り、炭酸水など、糖質ゼロのもので割って。

### おつまみや間食は ナッツやチーズを選ぶ

間食としてナッツ20～30粒程度がおすすめ。チーズも、糖質が少ないのでOK。お酒の締めと称して、ご飯やラーメンは厳禁。

赤ワインは  
少量OK。



### 嗜好品

蒸留酒はOK、  
ナッツやチー  
ズを食べる

従来の食事療法では禁止されるお酒や間食も、糖質制限食では適量ならOK。ただし糖質の入っていないものを選んで。

### 甘いお酒や醸造酒はNG

カクテルや梅酒などの甘めのお酒は避けて。ビールや日本酒などの醸造酒は、糖質が残っているのでNG。ワインも、白は糖質が多めなので避けよう。



### お菓子、ドライフルーツは不可

これらは砂糖や精製炭水化物が多いのでNG。生の果物は少量ならいいが、ドライフルーツは糖質が濃縮されているのでNG。





## ●嗜好食品

## 酒飲みは糖質制限食が成功しやすい

## ◆制限はないがほどほどが大切

一般的なエネルギー制限食（糖<sup>とう</sup>尿<sup>にょう</sup>病<sup>びょう</sup>食<sup>しょく</sup>）では、飲酒は極力控えるよう指導されますが、糖質制限食では飲酒を制限していません。アルコールは、エンブ<sup>えんぶ</sup>テイ<sup>てい</sup>カロ<sup>かろ</sup>リ<sup>り</sup>ー（からっぽのカロリー）と呼ばれ、血糖<sup>けつとう</sup>値<sup>ち</sup>を上<sup>あ</sup>昇<sup>しょう</sup>させず肥<sup>ひ</sup>満<sup>まん</sup>の原因<sup>ゆえん</sup>にもならないからです。

お酒の種類は選ぶ必要があります。ビールや日本酒、紹興酒などの醸<sup>じょう</sup>造<sup>ぞう</sup>酒<sup>しゅ</sup>に糖<sup>とう</sup>質<sup>しつ</sup>が含まれています。飲むなら、焼酎やウイスキーなどの蒸留酒にしましょう。ワインを選ぶなら、糖質の少ない辛口の赤を適量。ただし、アルコールには血<sup>けつ</sup>糖<sup>とう</sup>値<sup>ち</sup>を下<sup>さ</sup>げる作用があるので（P86参照）泥酔するほど飲まないようにしてください。

酒の場では、つまみを食べても主食をとらないことが多いので、糖質制限食には適しているかもしれません。しかし飲酒後、締めと称してラーメンやお茶漬けなどを食べるのは、もちろん厳禁です。

## ●酒の席は糖質制限しやすい●



## ビールは乾杯だけに

ビールは糖質が多い。糖質オフの焼酎で乾杯したり、乾杯だけビールにしてすぐに焼酎に切り替えるとよい。おつまみはサラダややきとりなど、糖質オフの食べ物で。

糖質ゼロなら  
発泡酒もOK

最近よく出回っている糖質ゼロの発泡酒やお酒なら、糖質が少ない。飲みすぎない程度に楽しもう。

## 焼酎は乙類がおすすめ

乙類はいわゆる本格焼酎。原材料は糖質でも蒸留酒なのでOK。甲類も糖蜜などを原材料に蒸留したもので、糖質は含まれない。ただ梅酒やカクテルのベースに使われることが多く、それらは砂糖が含まれているのでNG。



## 第3章

食品の選択力をつける  
素材別食べ方指南



# 引用

クリック **なか見!** 検索





ももち どっと こむ

桃知 利男



E-mail pinkhip@gmail.com

URL <http://www.momoti.com/>

ご面倒でも私宛の連絡はメールでお願いいたします。