

健康指導師 水澤健一さんが教える

## 無理なくラクに血糖値を下げる極意②

食事編

### 食生活だってずばらにやればかんたんに改善できる ゆるゆる糖質制限

2週間ごとに1割ずつ炭水化物を減らす



5~6週間

**3** 200gのご飯をさらに1割減らして180gにし、2週間続ける。こうやって食べる量を少しずつ減らしていく



3~4週間

**2** ご飯の量をさらに1割減らして2週間続ける。225g食べていたのなら、200gに。外食の際も、1割減を心がけて



1~2週間

**1** いつものご飯の分量から、1割だけ減らして2週間続ける。大盛り(約250g)を食べていたのなら、まずは225gに

### 食事の全体量は減らさない

ご飯やフライドポテトを減らした代わりに、納豆や豆腐、豆の煮つけなどをプラス。糖質を制限した分、魚や豆類、卵、野菜などで補い、全体の食事量は減らさないようにする



ハンバーグ、フライドポテト、サラダ、ご飯、みそ汁のメニュー。糖質を制限するなら、ご飯やフライドポテトの量を減らす

水澤さんからの  
アドバイス

糖質の量を減らすだけだと食事量が減ってしまい、不満足な食事に。その結果、糖質制限に挫折したり、ストレスで暴飲暴食に走りかねません。また、筋肉量も落ちてしまい、やせにくい体になってしまうので注意して