

炭水化物で 痩せよう！



キレイに健康に痩せるためには「PFCバランス」が大事と理解できたところで、次はCである炭水化物で痩せる方法をもっと詳しく教えちゃいます！



炭水化物が大事と言われても
食べたらやっぱり太っちゃいそうで
なんだか怖いよ～！

大丈夫！太らない量の目安や、
食べるタイミング、選び方が分かれば
太らないから教えるね！おにぎりウマ！



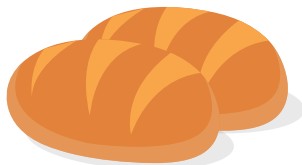
そもそも炭水化物って？

炭水化物は**食物繊維と糖質が合わさったもの**のこと。
だからよく成分表示にも炭水化物50g(糖質48g)みたいに
書かれていて、この糖質が体重に影響するんです！
(食物繊維は最大でも2kcal/gしかない)

お米



パン



パスタ



芋類



麺類



コーン
フレーク



グラノーラ



フルーツ



炭水化物は主食と呼ばれるものに多く入っているけど、
他にもサツマイモやジャガイモ、果物にも入っている

スイーツや、お菓子にも、炭水化物は
色々なものに入っているよ！コンビニや
スーパーでは成分表をチェックしてみよう！



炭水化物はなぜ大事？

そもそも炭水化物って私たちの体にどんな影響があるのか理解しよう！

①生きるエネルギー！

体を動かしたり、頭を働かせるために必要なエネルギー！**ガソリン**のようなものだから不足すると体や脳を動かさない。



②脂肪燃焼に役立つ！

炭水化物には筋肉が減るのを防ぐ効果がある。**筋肉があると体の代謝がアップしてカロリー消費が増える**から脂肪燃焼にも役立つ。

③食欲を安定させる

炭水化物を抜きすぎると「食べても何だか物足りない感」に陥りやすく、ストレスで**返って食べ過ぎになりやすい**。適度に食べるほうが食欲が落ち着く。

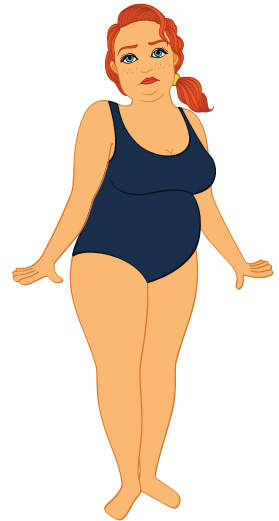


炭水化物を取らないと…？

炭水化物を取らないと恐ろしいことに！
しっかりここで理解しよう！

①太りやすくなる！

炭水化物が少なすぎると体は「エネルギー源が入ってこない！！一大事だ！体を省エネモードにしよう！」となるので燃費の悪い体＝少ない消費カロリーで生きられる体になってしまう。つまり『食べてないのに痩せない体』になる！！



②筋肉が減って見た目も「老化」する！

エネルギーが足りないと体は筋肉を分解してエネルギーを作り出そうとする。すると筋肉が減るので見た目はヨボヨボになるし、代謝も落ちて消費カロリーが減るからさらに痩せにくい体になる。



③便秘になって肌荒れ & 太る！！

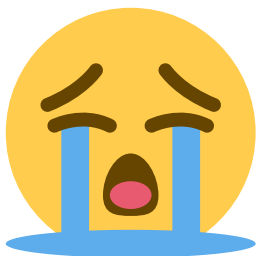
炭水化物に含まれている食物繊維が摂れなくなるから便秘になりやすくなる。便秘になると肌荒れしやすくなってニキビやくすみ、ハリツヤがなくなりやすい。



④生きてて楽しくなくなる！



生きるためのエネルギーが足りていないから疲れやすい、頭が働かない、集中力が続かない、体が重いと日常生活や仕事に支障をきたすから何をしても快適じゃなくなる。



大事なものはわかったけど、やっぱりまだ太りそうで怖い！どうしたらいいの？！

もちろんそんな人のための解決策もご用意！



なんで炭水化物で太るのか??

まずは敵(=炭水化物太る)を知ること
炭水化物への恐怖を取り除こう!!

① 食べ過ぎ!!

食べすぎて摂取カロリーが消費カロリーをオーバーしすれば当たり前だけど太る。ちょっとしたつまみ食いもチリツモで結構なカロリーになるから注意!

② 『1度に』食べ過ぎ!!

炭水化物を一度に処理できる量は筋肉量や体質で差がある。処理の限界を超えた炭水化物は脂肪になる。お弁当や外食はご飯の量が多くなりやすいので注意が必要。

③ 血糖値上げすぎ!

炭水化物を食べると血糖値が上昇する。この血糖値が急激に上昇するとデブホルモンが出てこれが太る元になるし、食べ過ぎればホルモン量も増える。詳しくは「(仮)血糖値で痩せる」で説明。

つまり

『適量』 『種類』 が分かれば太らない!

目で見てわかる!!

痩せる炭水化物の『適量』

まずは手っ取り早くメジャーな炭水化物で
適量(※)を覚えちゃおう！1食分の目安になります。



①ご飯

軽く握った拳
1つ分



②食パン

両方の手のひら
に収まるサイズ



③芋類

軽く握った拳
1つ分



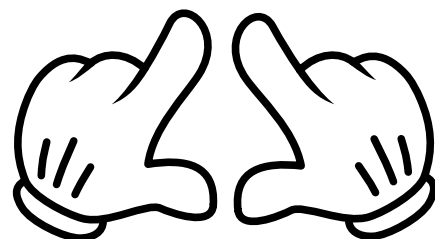
④パスタ

束(乾燥状態)の頭が
ペットボトルキャップ
1杯分より少なめ



⑤うどん

両方の手のひら
に収まるサイズ



⑥果物

両手の人差し指と
親指で三角形作っ
たサイズ

※成人女性をイメージ。個人差があります。年齢、性別、筋肉量、
ライフスタイルで変わるから不安な人はLINEで相談してね！

真似するだけでOK!!

痩せる炭水化物の食べ方

①野菜、もしくはタンパク質を先に食べる

血糖値の上昇を抑える効果があるし(※血糖値の項目を参照)、先におかずを食べることで**食べ過ぎを防ぐ効果もある**。

②日中多め、夜は少なめにする

炭水化物は私たちの体や脳にとってガソリンのようなものだから、活動量が増える朝や、日中にしっかり摂ると**エネルギーとして消費されやすくなる**。

③運動前後はしっかり食べる

運動前に食べると、エネルギーとして消化されやすいから**脂肪になりにくいし筋肉の分解を防ぐ**。運動後も炭水化物は筋肉の修復に優先的に使われやすいので前後は太りにくい

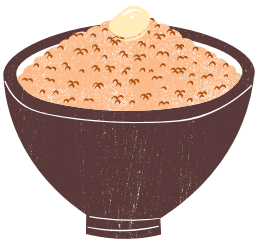
④前の食事とのバランスを意識する

外食した時などはどうしても炭水化物が多くなりがち。そんな時は次の食事では炭水化物を少し少なめにするなど**バランスを意識する**。

真似するだけでOK!!

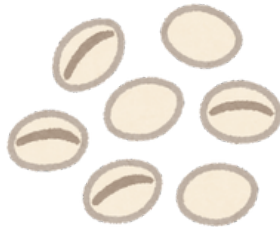
痩せる炭水化物

食物繊維が豊富な炭水化物はそれだけ中身の糖質の割合が少なくなる。他にも温度で痩せやすい炭水化物(※)に変わる食べ物もあるから参考にしてね!



①玄米

わふは基本
玄米食です!



②もち麦

白米に混ぜてもOK!



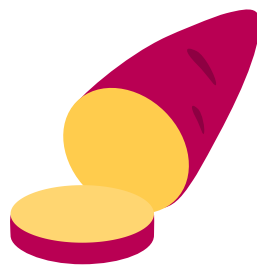
③冷ご飯

コンビニおにぎり実は優秀



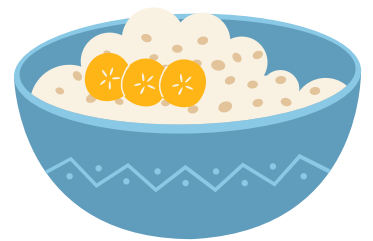
④そば

麺類でダント
ツ痩せる



⑤冷やし焼き芋

冷たくても意外
と美味しい



⑥オートミール

筋トレ愛好家
に好まれる

※細かいことは長くなるから割愛しちゃうけど、
気になったらいつでもLINEしてね!

！ 注意点 ！

(おぶのリアルな失敗談)

① 食べすぎたからと炭水化物を抜く

夜の飲み会で食べすぎた翌朝体重計に乗って絶望した私。朝昼ごはんでは炭水化物を抜くものの、夕方にはお腹が減りすぎて結局ドカ食いの負のループ。前夜食べ過ぎでも、翌日食欲あるなら普通に食べたほうが痩せた。

② 炭水化物を抜いてお菓子を食べる

炭水化物を抜いていると「ご飯我慢してるし、これくらいいいだろう」とチョコやお菓子を摘み食いしがち。お菓子は脂質が高いものも多いから、気づくとおにぎり1個以上のカロリーを摂取してしまい、結局カロリーオーバーしてた

③ スイーツを禁止しない！

食事制限を頑張っていた頃「あれはダメ」「これも禁止！」と禁止項目をたくさん作っていた。禁止すればするほど「欲しくなる」のが人間の性。常時食べるのは避けて「週1の楽しみ」や「ご褒美」としてメリハリをつけることが大事。

ま

と

め

まずはこれだけやってみよう！

①玄米を多めに炊く

②握り拳サイズで小分け冷凍

③朝、昼、晩に1個ずつ食べる

わぶ家では、この方法で私だけ
炭水化物は玄米を食べています。
小分け冷凍しておけば時間がない
時はチンしてプロテインでサクッ
とご飯を済ませてるよ！

