糖質制限について

高血圧、肥満症、糖尿病などへの生活習慣病対策は薬よりも、先ず減量と食事療法こそが根本的解決法です。

そこで肥満気味の方が無理なく楽に痩せられ、かつリバウンドが少ない方法として『糖質制限』をご紹介します。

糖質という言葉は聞きなれないかもしれませんが、炭水化物（ごはん、パン、麺、芋類、果物や砂糖など）から食物繊維を除いた成分と大雑把に考えて頂ければよいです。

糖質制限とは文字通り糖質摂取を制限する食事療法です。簡単に言えば、主食を抜いておかずを食べるというイメージになります。

さらに今までダイエットには御法度であったお酒や脂っこい料理も糖質を含まないものであればOKとなります（ただしアルコールの飲み過ぎはよくありません）。

1個4gの角砂糖に換算すると、ごはん1杯　角砂糖14個、食パン1枚　角砂糖8個、うどん1玉　角砂糖14個という計算になります。それに引き替え牛ロース100gで角砂糖1/20個、豆腐一丁で角砂糖1/2個であり、普段何気なく摂取している主食がいかに多くの糖質を含んでいるかが実感できると思います。

生活習慣病は心筋梗塞、脳梗塞、癌などの疾患の大きな要因であることは分かっており、是非多くの方々に病院に頼らず自分自身の健康は自分で守るという気概を持ってほしいと思います。

興味のある方は外科外来に受診して下さい。