

木・土曜日の  
午後はコンタクトの処方  
をおこなっており  
ません。  
矯正歯科も診  
療時間変更し  
ております。

## 「自分に合った糖質制限の方法」

糖質制限には非常に厳格なものから緩やかなものまで様々な方法があります。なので、自分自身の健康状態や目的に合った糖質制限を選ぶことが大切です。

### ・スーパー糖質制限食

3食とも糖質を制限して主食を摂らない。糖尿病やダイエット（減量）に最も効果がある。

### ・スタンダード糖質制限食

3食のうち2食を糖質制限して、1食だけ（夕食以外）主食を摂る。カロリー制限するよりも糖尿病やダイエットに効果がある。

### ・プチ糖質制限食

3食のうち1食（基本的に夕食）だけ糖質を制限し、主食を摂らない。軽いダイエット効果を認められるが、糖尿病には向かない。

### ・MEC食

肉（MEAT）・卵（EGG）・チーズ（CHEESE）を毎日しっかりと食べ、ご飯やパン、イモ類、果物を控えるという食事法です。糖質制限優先よりは高たんぱく・高脂質優先な食事法です。

他にも調べれば糖質制限の方法はいろいろあります。



## MEC食はなぜ肉・卵・チーズなのか？

肉・卵・チーズには糖質が含まれていない。また鉄分とビタミンB群が豊富に含まれています。ビタミンB群は私たちのエネルギー生産にとって大切な物質です。鉄分は血液の主な細胞である赤血球のヘモグロビンになる事が有名です。ヘモグロビンの鉄イオンに酸素をくっつけて体内の各細胞に酸素を運ぶ役割を担っています。血液のみならず、すべての細胞のエネルギーのもとが鉄であるといえるのです。

糖質過多になるとビタミンB群と鉄の不足のということになります。ミトコンドリアの活動を停滞して、体や心の活力を奪ってしまいます。なので、肉・卵・チーズを中心に食べればミトコンドリアも活発に動くので体や心が元気になるります。マタニティーブルーや産後うつや摂食障害に効果的です。

おすすめの糖質制限は

「MEC食+糖質130g以下+300回噛む」

一日にお肉を200g、卵を3個、チーズを120g、を必須の食品として食べ、まだ空腹なら炭水化物を食べなくてもよいというものです。糖質が少ないものを選んでお腹いっぱい食べれば成人女性の2300kcalは自然と到達します。

そして、300回噛んで食べることも大切なルールです。続けるコツはカロリーを気にするのではなく「お腹いっぱい食べる」と「という自分の体の感覚を重視すること」が大切です。

## 糖質制限で食べていいもの・悪いもの

【米・小麦・そば】↓原則食べない。

【砂糖】↓食べてはいけない。

【肉・魚類・卵】↓いくら食べても大丈夫。

【大豆製品】↓いくら食べても大丈夫。

【野菜（葉物類）】↓いくら食べても大丈夫。

【野菜（根菜類）】↓ニンジンや大根などの根菜類は糖質が多いので食べない方がよい。

【キノコ類・海藻類】↓いくら食べても大丈夫。

【果物】↓アボカドは良いがその他の果糖が多い果物は避ける。少量ならオーケー。

【乳製品】↓チーズはいくら食べても大丈夫。ヨーグルトや牛乳は大量でなければ大丈夫。

【ナッツ類】↓コーンやシャイアントコーン以外なら食べても大丈夫。クルミはほとんど脂質なのでいくら食べても大丈夫。糖質が多いナッツでも少量ならオーケー。

【お菓子・スナック類】↓原則的に食べてはいけない。

【油類】↓いくら摂取しても大丈夫。マーガリンは避ける。

【揚げ物】↓唐揚げやフライの衣程度なら大量摂取しなければ大丈夫。天ぷらの衣は結構糖質が含まれているので食べ過ぎない。

【ジュース類】↓無糖のもの以外飲んではいけない。

【酒類】↓醸造酒は飲んではいけないですが、糖質オフの物や蒸留酒・甘くない赤ワインは飲んで大丈夫。

