

こんにちは、みゆです。

今日は糖質制限について書いていきたいと思います。

結論から言うと、ダイエット法として糖質制限は全くおすすめしません。

なぜかというと、しんどすぎるからです。

糖質制限といえばまず思い出すのが、サラリーマン時代の上司。

「運動したくねえ。  
楽しんで痩せる方法、何かねーかな。」

そう言って糖質を抜き始め、  
1週間で数キロ痩せた彼は、  
そこから糖質カットにどハマリしたそうです。

よく覚えてるのは、糖質制限を始めてから、  
彼はいつも機嫌が悪かったこと。

よくブチギレル。

カリカリしながらキーボードをバコバコ叩き、  
ガリガリボリボリとナッツを齧る。

ランチはサラダとチキンとチーズ。  
たまにスープを添えて。

彼はかなりシビアに糖質を絶ってましたね。  
1日に20gもとってなかったんじゃないかな。

そんなある日のランチ時、  
別の課の人がおにぎりをもぐもぐ頬張りながら、

「いつもチーズとかナッツばっか食べてますけど、  
そんなに好きなんすか？」

とか無邪気に聞いてたんで、

ひえ～って思いながら  
聞き耳立ててたんですけど、そしたら、

「・・・こんなの好きなわけねーだろ。

は？好きな食べ物？

寿司とラーメンだよ。  
でも太るから食わずに我慢してんだよ。  
お前、俺に糖質を見せるな！！」

・・・辛そう。

顔色も悪かったです。

最終的には

「いつも食べてないし、顔色も悪いし、  
体調も悪そうだし、本当に大丈夫かな・・・？」

と心配する人が数人出るレベルでした。

最終的にその上司は、  
心配した同僚に無理やり食事に連れ出され、

それをきっかけにタガが外れたように  
ラーメンや丼ものを毎日毎食食べるようになり、

あっという間にリバウンドしてしまいました。

彼がやっていたようなシビアな糖質制限は  
糖質を1日に20g以下とかに絞るけど、

これってオフィスワーカーにとっては  
相当無理ゲーだよなって思います。

だって、リーマンのランチって言ったら、  
定食屋、牛丼屋、うどん屋、蕎麦屋、  
とかが鉄板じゃないですか。

今日は洋食の気分だな～って足を伸ばせば、  
大抵出てくるランチメニューはパスタですよ。

本当に、糖質制限ダイエットしてると、  
食べるものもお店もない。

都心に勤めてましたが、  
糖質制限にピッタリなお店って、  
本当に少なかったですね。

「お米抜けばいいじゃん」って話もありますが、  
同僚の目も気になります。

それになんか、わびしいんですよね。

同僚がモリモリご飯食べてるのを尻目に、  
おかずのみを食べるのって。

生姜焼き定食、お米抜き。  
キャベツ大盛りで。

散々食べたから分かるのですが、

この味気なさと言ったらありません。

これが毎日続くとなると、  
めっちゃストレス溜まります。

本当は食べたい。

食べたいのに、糖質だらけの環境で、  
いつも我慢しなきゃいけない。

そのストレスで、夜につい冷凍食品を  
片っ端からチンしてドカ食いしちゃったり、

「ご飯抜いてるしいいか」って  
甘いものを食べちゃったり、  
(これ一番痩せないパターンです)

そういう失敗している人がごまんといいます。

スルスルっと順調にストレスなく痩せるなら、  
糖質制限で痩せたって全然いいんですけど、

大抵の人は、最初は痩せたけど、  
途中から痩せなくなったり、

肉と野菜ばっかの食事にゲンナリしたり、  
食欲が暴走したりして、

ダイエットが上手くいってない人が大半です。

独身でずっと家でフリーランスとして仕事してるとか、  
食事が自由に決められる人はいいと思うんですが、

家族と同居してる人や勤め人にとって、  
糖質制限はかなり難易度高いし、しんどい。

私は、よく「我慢はよくない」と言っていますが、  
これは「環境に合わないダイエットは失敗する」  
とも言えます。

環境に合わないって、

ストレスがめっちゃくちゃかかるんですよ。

例えば、めっちゃスイーツが好きな人の目の前に、  
美味しそうなショートケーキを置いて、  
「食べるな」って言って何時間も我慢させたら、

本人、めっちゃしんどいですよね？

糖質制限ってこれに近いです。

ご飯も、麺類も、美味しい。  
しかも、どのお店でも出してくる。

ダイエットしてない同僚とか家族は  
普通に美味しそうに食べてる。  
なんなら「食べに行こう」って誘われたりする。

これを意思力で我慢するのって、相当大変です。



我慢とストレスは、食欲を乱しますしね。

特に糖質制限によって食欲が暴走し、  
過去の私のようにスイーツやパンの過食が  
止まらないって女性はかなりいる。

実際に私は糖質制限をやめてから、  
ドカ食いの回数が格段に減り、  
スルスルっと痩せていきました。

結局、糖質制限って、  
程度問題だなんて思います。

例えば、糖質制限やるべき人の例を出すなら、

朝からナポリタン食べて、  
ランチに牛丼大盛り食べて、  
夜はラーメン替え玉して、  
間食に菓子パン食べて、飲み物はコーラ。

もしくは、毎食後デザートを食べたり、  
1日に何回も甘いものを食べている。

こういう人です。

明らかに糖質のとりすぎな人や、  
甘いものの食べ過ぎな人ですね。

ラーメンやパスタや丼もの、私も大好きですが、  
炭水化物ばかりのメニューを毎食連日食べてたら、  
そりゃ糖質の取りすぎで太ります。

お菓子には栄養がほとんど含まれてなく、  
砂糖＝身体に悪く太りやすい糖なので、  
お米よりも真っ先に減らすべき糖質は、砂糖。

そもそも糖質の取りすぎ、  
悪い糖質(砂糖)の取りすぎ。

こういう方は、そのまんまの意味で、  
糖質を「制限」するべきでしょう。

間食の菓子パンとコーラをやめ、  
ご飯は大盛りでなくお茶碗1杯にし、

ラーメン替え玉は控える。

甘いものを、少しずつでいいので減らす。

結局は「食べ過ぎ」を控えるってことです。

糖質食べ過ぎなら減らす。  
体に良くない糖を減らす。  
それだけ。

私は常日頃から「食べ過ぎなければ太らない、痩せる」  
と言っていますが、

糖質制限はこの一部でしかないです。

だから、無理して糖質を絶ったり、  
1日50g以下！ってルールを決める必要はありません。

糖質食べたって痩せるからです。

糖質は必要な栄養ですし、  
普通に食べてる分には全く太りません。

お米、そば、うどん、餅、  
オートミール、フルーツ、なんかですね。

ちなみに、麺類やパンも、  
油控えたメニューなら食べたって全然OKです。

糖質はむしろ、食欲が落ち着いたり、  
運動効果をあげてくれたり、  
お通じが良くなったりするので、  
糖質をとるメリットは多いのです。

結局、糖質だけでなく、  
ダイエットは食べ過ぎないことが大事。

食べすぎなければ、痩せるのは簡単ですし、

そうそう太りません。

この原理原則を忘れず、ダイエットを続けましょう。