

はじめに

「糖質制限がいいのか、悪いのか？」

最近、流行とも言える「糖質制限食」ということばを聞いたことはありますか？

さまざまな専門家たちが、その有効性を伝えています。

しかし、その一方で「糖質制限食」を否定する専門家がいるのも事実です。

なぜ、同じ「糖質制限食」で矛盾した情報が存在するのか？

わたしたちは一体どちらを信じればいいのか？

そう考える人も多いでしょう。

世の中に溢れる情報に惑わされないために。

そして、間違った糖質制限の理解で健康を失わないために。

少しでもお役に立ちたいと思い、この本を書くことを決めました。

この本は

- ・今までに糖質制限食を実践してうまくいかなかった
- ・糖質制限食を実践しようと思っているが、実際に効果があるのか疑問に思っている
- ・糖質制限食なんて、やらないほうが良いと思っている

- ・世の中の情報に振り回されて何を信じたらいいいのかわからない
- ・栄養学や食に関する情報をもっと知りたい

こういった悩みをお持ちの方に向けて書きました。

もし、あなたがこのどれかに当てはまるのなら、少し時間をとって呼んでいただけると嬉しいです。

今後のあなたにお役に立てるはずです。

また、今後の食事を変えていくための参考として「人生を変える食品ベスト10とワースト10」について書かれたレポートをプレゼントいたします。

本書の内容と合わせて、糖質制限食以外の「食」に対しての理解を深めるために活用していただければ嬉しいです。

【人生を変える食品ベスト10とワースト10】を受け取っておく
<https://brutality-ex.jp/fx35117/6p4ZNv>

それでは、さっそく「間違いだらけの糖質制限食」についてお話していきましょう。

はじめに	1
糖質制限を始める前に知っておきたいこと	4
第1章 糖質制限食とは？	4
まず、正しく理解する	4
◆糖質制限食の定義	4
糖質の種類	5

◆単純糖質と複合糖質	5
◆どれだけ制限する？	6
第2章 糖質制限食のメリットとデメリット	7
糖質制限食のメリット	8
◆血糖値が上昇しにくい	8
◆ダイエット効果がある	9
◆メリットばかりなのか？	11
糖質制限食のデメリット	12
◆どんな方法を選ぶかによって効果が変わる	12
◆食物繊維が不足する	13
◆エネルギー不足になる	15
◆食費が高くなる	17
メリットもデメリットも理解して正しく始める	19
コラム	19
なぜ、離島育ちの管理栄養士が起業したのか	19
第3章 糖質制限食を実践する	32
糖質制限食を始める上でのポイント	32
◆どれくらい制限するのかを決める	32
◆脂質の「質」にこだわる	33
◆ビタミン、ミネラル、食物繊維の補給を考える	35
◆優先順位の高いものから取り入れる。	36
やるやらないは自由。だけど	37
食事療法に絶対的な方法はない	38
終わりに	39
あなたも栄養学を学びませんか？	39

糖質制限を始める前に知っておきたいこと

第1章 糖質制限食とは？

まず、正しく理解する

そもそも「糖質制限食」とはどういった食事を指すのか、あなたは知っていますか？

- ・主食を抜く食事
- ・甘いものを食べない食事
- ・砂糖を一切とらない食事

このような印象でしょうか？

実際のところ「糖質制限食ってどんな食事ですか？」と聞かれた時に自信を持って答えられる人は少ないです。

ですので、まず糖質制限食の定義を考えてみましょう。

◆糖質制限食の定義

実は「糖質制限食」には明確な定義はありません。

「糖質制限食」を伝える人によって、どれくらい糖質を制限する食事なのかは違います。

ですから、まずは「糖質制限食」というものを理解することから始めなければなりません。

ここでは「糖質制限食」を

「日常的な食事から意識的に糖質を減らす食事」と定義します。

この定義にしたがって話を聞いていただけるとわかりやすいと思いますので。

糖質の種類

では意識的に減らす「糖質」ですが、どんなものがあるかを知っておきましょう。

大きく分けて2つあります。

それは「単糖質」と「複合糖質」です。

◆単糖質と複合糖質

単糖質は砂糖、果物、清涼飲料水、菓子類など「直接食べた時に甘いもの」と考えてみてください。

それに対して**複合糖質**はご飯、パン、麺、イモ類などいわゆる「炭水化物」と呼ばれるものです。

この「炭水化物」は甘いわけではないが糖質を含んでいる食品だと考えてみてください。

細かくいうと違う部分もあるのですが、ひとまずこの認識の方がわかりやすいと思います。

つまり糖質制限食とは**「意識的に砂糖や果物などの単糖質やご飯やパンなどの複合糖質を減らす食事」**のことです。

ただ、これだけでは「糖質制限食」を理解するのには不十分です。

それは、同じ糖質を制限する食事だとしても制限する量によって全く違うものになるからです。

◆どれだけ制限する？

冒頭でお話したように同じ「糖質制限食」という名称でも伝える人によって制限する量は違います。

単純糖質も複合糖質も限りなくゼロにしようという人もいれば、単純糖質だけを減らしましょうという人もいます。

または単純糖質や複合糖質で区別するのではなく 1 日のトータルの糖質の量をコントロールしようという人もいます。

これはどれが正しいとか間違っているとかではなく、糖質制限食をする目的によって変わります。

一口に糖質制限食といっても、糖質の制限する量、種類が変われば効果はとうぜん変わってきます。

また、制限する量、種類が変わってくれば注意点も変わってくるのです。

詳しくは後述しますが、この内容の違いこそが糖質制限食を間違っ
て理解している人が多い原因です。

制限する量による注意点を考慮せずに独学ではじめてしまうと失敗してしまうのです。

ですから、糖質制限食をはじめるのであればどれくらい制限するのか、そしてその時の注意点について理解することからはじめます。

ただ、そもそもなぜ糖質制限食が薦められているのか。

糖質制限食のメリットにはどんなことがあるのか。

また、糖質制限食にはデメリットはあるのか。

これを理解しておいたほうがいいでしょう。

そこで、第2章では糖質制限食のメリットとデメリットについてお話しします。

第2章 糖質制限食のメリットとデメリット

第1章では「糖質制限食」という食事がどういうものなのか？ということをお話ししました。

糖質制限食という食事を理解してもらったうえで次に知っておいてほしいこと。

それは「**糖質制限食のメリットとデメリット**」です。

どんな食事法にもメリットとデメリットがあります。

しかし、ほとんど人がメリットばかりに目を向けて、デメリットを無視してしまう。

しかし、無視したところでデメリットがなくなるわけではありません。

必ず、どこかでその代償を受けることになります。

また、デメリットも理解しとけば対処もできますが、無視してしまっ
てはどうしようもできません。

そもそも最初から予測されていたデメリットにも関わらず、後で「糖質制限をしたら、体調が悪くなった。危険だからやめた方がいい」という人もいます。

わたしから見たら、当たり前のことだけなのですが、デメリットを知らないとなってしまうんです。

まず、メリットとデメリットの双方を理解したうえで実践したほうがいいですね。

それでは、まず糖質制限食のメリットについてお話しします。

糖質制限食のメリット

糖質制限食のメリットはいくつかあります。

まだまだ、研究段階のものあれば理論的に実証されているものもあります。

ここでは、代表的なものをご紹介します。

◆血糖値が上昇しにくい

糖質制限食のメリットの1つが血糖値についてです。

基本的には「血糖値」をあげるのは糖質だけです。

たんぱく質や脂質も代謝の過程で、血糖値を上げることにはなりますが、それは糖質に変換されるからです。

血糖値というくらいですから「糖」がその数値にいちばん関係しているのです。

そのため、糖質を制限すれば自然と血糖値は上昇しにくくなります。

血糖値が上昇しにくくなることによって得られるメリットは大きく2つです。

①糖尿病になりにくく、合併症も進行しにくい

特に糖尿病などの疾患を抱えている人は血糖値の上昇を薬剤のインスリンでコントロールしなければなりません。その弊害として合併症が進行しやすいという意見もあります。

糖尿病の合併症は「失明」や「腎臓障害」「神経障害」などがあります。

つまり、糖質制限食を取り入れることにより糖尿病になりにくくなり、なっていたとしても合併症になりにづらくなる。

血糖値のコントロールにより、病気になりにくくなるため糖質制限食をするというメリットがあります。

②精神が安定する

糖質を摂ることによって血糖値が急激な上昇や下降を繰り返すことで精神が不安定にあるということも知られています。

今の時代のキレやすい子どもも糖質に原因があります。

清涼飲料水や菓子類の食べ過ぎで血糖値が急上昇する。

そして、急上昇した血糖値を体が正常にしようとして急降下させる。

こういった血糖値の変動が精神を不安定にさせると言われています。

つまり糖質を制限することにより、血糖値が安定する。

結果、精神的にも安定する可能性があるというメリットもあります。

◆ダイエット効果がある

最近、流行になっているのはこの「ダイエット効果」の方でしょう。

糖質制限食をすれば痩せることができる。だから糖質制限食を始めようというわけです。

では実際に糖質制限食にはダイエット効果があるのか？

結論から言うとあります。

ダイエット効果がある理由が大きく2つです。

①脂肪がつきにくくなる

わたし達の体についている脂肪のほとんどは「糖質」を食べることによって作られています。

厳密には「糖質の過剰」によってです。

一度の食事の中でたくさんの糖質を食べると体はすぐに必要じゃない分を体の中に蓄えようとします。

使いきれないともったいないから脂肪にして蓄えておくということです。

これはもともと人類は飢餓に備える遺伝子があるからだと言われてます。

昔は食事なんて、毎日きちんと食べれるのはごく稀なこと。

むしろ毎日、食事が普通にできないのが当たり前。

だから、たくさん食べることができた時にはできる限り体の中に蓄えて活用できるようにしておこうと言うわけです。

ただ、現代の日本では飢餓になることはほとんどありません。

それでも遺伝子がまだまだ飽食の時代に慣れていないので糖質を脂肪に変えて蓄えようとするわけです。

糖質を過剰に摂らなければエネルギーとして使われてしまって、脂肪には変わらない。

糖質制限食を実践すれば、糖質を過剰に摂取しないので体の脂肪が増えないというわけです。

②脂肪が燃焼される

脂肪がつかないだけではダイエットにはなりません。

糖質制限食がダイエットに繋がる理由は体の中にある脂肪も減らすことができるからです。

わたしたちは普段、体を動かすためのエネルギーを糖質に頼っています。

ただ、糖質制限をするとその頼っていた糖質が足りない所以他からエネルギーを作ります。

その時に体の中の脂肪を燃焼させてエネルギーに変えるのです。つまり、糖質を制限することにより体の中の脂肪が燃焼される。だからダイエット効果があるというわけです。

糖質制限をすることによって、脂肪がつきにくくなり、体の中の脂肪も減らすことができる。

結果的にダイエット効果を得ることができるのです。

◆メリットばかりなのか？

ここまで糖質制限食の代表的なメリットについてお話ししました。他にもメリットはありますが、それはさらに詳しい書籍が沢山あるので参考にしてみてください。

この本で伝えたいことは「糖質制限食はメリットのある食事だ！」ということではないのです。

ただ、メリットだけ聞けば取り入れたいと思う人が多いですね。

実際、個人的な意見を言えばわたしは取り入れてもいいと考えています。

しかし、その一方で間違った糖質制限食を実践してしまうことへの危険性も心配しています。

メリットがあるのならば、とうぜんデメリットもある。

いや、糖質制限食を実践するうえでの弊害に目を向けていない人がいる、といった方が正しいのかもしれませんが。

ということで、糖質制限食を実践するうえでのデメリットについてもお話ししておきます。

糖質制限食のデメリット

糖質制限食にはデメリットもあります。

それを知らずに糖質制限食を選ぶことはメリットを得ることができなくなる可能性もあります。

せっかく糖質制限食を健康増進のために取り入れたとしても逆効果になる可能性もあるのです。

ではどんなデメリットがあるのでしょうか？

◆どんな方法を選ぶかによって効果が変わる

デメリットについてお話しする前に、まず知っておいてほしいことがあります。

糖質制限食は「**意識的に砂糖や果物などの単純糖質やご飯やパンなどの複合糖質を減らす食事**」と最初に定義しました。

ただ、この定義ではだいぶ曖昧ですね。

糖質制限食はどんな方法でどれくらい糖質を制限するのかによって得られる効果がまるで変わってきます。

何も知らずに糖質制限食を始めると、糖質を避けようとする中で起きやすい弊害もあるのです。

糖質をどれくらい制限するのかで、起こりうるデメリットも変わるということです。

ですので、ここでは起こりうる可能性が高いものをデメリットとしてご紹介します。

◆食物繊維が不足する

糖質制限食のデメリットとして食物繊維の不足があります。わたしたちは普段の食事の中でも食物繊維というのは不足しています。

あなたも「食物繊維をとみましょう！」というのは聞いたことがあるのではないのでしょうか？

不足している食物繊維ですが、わたしたちは主食から少なからず摂取しています。

しかし、糖質制限食をすることにより主食を食べない方法を選択したとします。

そうすると、ただでさえ摂取が少ない食物繊維がさらに少なくなってしまう。

もちろん、そのぶん野菜やキノコ類などから食物繊維を補給することもできます。主食以外のものからも食物繊維は補給できますからね。

しかし、独学で糖質制限をする人は

「とにかく糖質を減らせばいい」

「主食を抜けばいい」

という考えで糖質制限食を始めてしまう人もいます。

その場合は当たり前ですが、食物繊維が不足する可能性が高くなります。

食物繊維が不足することによるデメリットは

- ・ 便秘をしやすくなり、発ガン物質が腸の中に長く滞在するため、大腸ガンを引き起こす原因になる
- ・ 食後の血糖の上昇を抑えることができず、栄養素の吸収が早くなるため、糖尿病の原因になる。
- ・ 胆汁酸やコレステロールを排出する量が減り、動脈硬化や高脂血症などの生活習慣病を引き起こす原因にもなる。
- ・ 腸内のナトリウムを排出する作用も鈍くなり、高血圧の原因にもなる。

このような症状を引き起こす可能性があります。

あくまで、可能性ではあります。しかし、不足することがカラダにとっていいことではありません。

**糖質制限食の「糖質を制限する」という部分にばかり注目してしまっ
てはダメです。**

糖質制限することで食事が変わる。その変わった食事から食物繊維が不足していないかは確認しましょう。

◆エネルギー不足になる

糖質はもっとも利用されやすい、エネルギー源です。

3大栄養素と呼ばれるたんぱく質、脂質、炭水化物（糖質＋食物繊維の総称）の中でも早くエネルギーに変えることができるのが糖質です。

よくスポーツの前に糖質を補給するのは、すぐにそのスポーツに必要なエネルギーが欲しいからです。つまり糖質を制限するということは利用されやすいエネルギーを補給する機会を失うことを意味します。

しかし、たんぱく質や脂質からもエネルギーは補給できます。だから本来であれば糖質を制限したとしてもしっかりとたんぱく質と脂質を食べれば大丈夫なんです。

ただ、糖質制限食をする人はたんぱく質と脂質の補給のことをよく知らずに始めてしまう人がいます。

糖質を制限して足りなくなったエネルギーをたんぱく質や脂質を増やして補給しなければなりません。

しかし、エネルギーも減らしたほうがいいからとたんぱく質や脂質も同時に減らしてしまう。

これでは逆効果なんです。

エネルギーはわたしたちが生命活動するうえで必須です。

エネルギーがなければ、動くことはできません。

こうなると、カラダがだるくなったり、元気がなくなったり、状態は悪くなります。

だから、投資を制限したとしてもエネルギーはたんぱく質と脂質からしっかりと摂取するのが大切です。

特に誤解を招いているのが脂質です。

わたしたちは昔から脂質を摂りすぎるのは良くないことだと教えられてきました。

しかし、最近では脂質を積極的に摂ることが健康には不可欠だということがわかっています。

糖質制限食を始める時には、特にこの脂質の摂り方が重要です。

「質」の高い脂質をしっかりと摂ることによって始めて糖質制限食は成り立ちます。

たんぱく質や質の高い脂質を摂らずに糖質制限食を始めてしまうと必要なエネルギーが確保できない。

そのためエネルギー不足になり、体がだるくなったり、イライラしやすくなったりする。

正しい方法を知らなければ、やはりデメリットがあるのです。

◆食費が高くなる

これも知っておいてほしいことです。

糖質制限食をすると、主食を食べないのでたんぱく質や脂質をたくさん食べなければいけません。この結果、食事が上がる可能性が高いです。

基本的に糖質というのは安いです。

ご飯100グラムと肉100グラムでは肉の方が価格は高いですよ？

つまり、価格の安い主食を抜き、たんぱく質と脂質中心の食事になると食費が高くなります。

食事が高くなることがなぜ、デメリットなのか？

食事が高くなること自体がデメリットなのではなく、食事が高くなることで「食事の質が下がる」可能性が高くなることがデメリットです。

わたし個人の考えとしては食事にはお金を使ってほしいです。

病気になってから使うお金の方が圧倒的に多いのですから、自信の健康のためにも食事にはしっかりとお金を使って欲しいと考えています。

でも、そう単純なことでないことも理解しています。

経済的な事情で食事かけられるお金が決まっている場合もありますから。

糖質制限食を始めてから、食費が高くなったという声を聞きます。でも、糖質制限食が体にいいのだから無理してでも実践する。

その結果、安いお肉や油、野菜類などを選ぶようになり「食事の質」が低下する可能性が高いです。

せっかく糖質を制限したとしても他の食品の「質」が低下してしまったら意味がありません。

糖質制限をして、食品添加物まみれの食品やトランス脂肪酸、農薬まみれの野菜などばかり選んでしまったら何のための糖質制限食なのかわからなくなります。

自分の経済状況を理解し、しっかりと食事にお金を使うことを決めてから始めましょう。

そうしないと、上がってしまう食費を抑えるために、おかずや調味料、油などをできるだけ価格の安いものにする。

そうすると食材の質が下がる。

食材の質が下がれば、食事の質が下がり、ビタミンやミネラルの不足、食品添加物の増加などから体に負担がかかる可能性が高くなるのですから。

カラダにいいと思って始めた糖質制限食が家庭を苦しめ、あなた自身のカラダも苦しめてしまわないように気をつけましょう。

メリットもデメリットも理解して正しく始める

糖質制限食を始めようと思っている人は「糖質制限食を正しく知る」ことが必要です。

テレビやニュースに惑わされて、なんとなく良さそう、で始めてしまっただけなんです。メリットやデメリットを理解したうえで検討してください。

もし、始めたいと思っている人がいるのなら最低限押さえておいてほしいポイントがあります。

第3章では糖質制限食を実践する上でのポイントをお話しします。

コラム

なぜ、離島育ちの管理栄養士が起業したのか

コラムを読んでいただきありがとうございます。ここではわたしが管理栄養士として起業した経緯をお伝えさせていただきたいと思っています。

わたしは鹿児島県の徳之島という離島の出身です。離島というと人口1000人くらいとか、テレビはないとか、いろいろな想像をする人もいますが意外となんでもあります。

わたしの住んでいた徳之島の人口は約25000人、産業としては農業が盛んで、農作物はサトウキビやジャガイモが中心です。

ちなみに合計特殊出生率（一人の女性が一生のうちに産む子供の数）が全国一位です。ですから、子どもが多い島でもあります。わたしも五人兄弟ですし、友人にもそんな人がたくさんいます。

徳之島には高校まではありますが、そこから先の教育の場はありません。ですから、高校卒業とともに8～9割の人は島を離れそれぞれの道に歩いていくことになります。

わたしもその一人でした。

わたしはもともと食べることが好きで食に携わる仕事につきたいと思い、東京の調理師学校に進学し、都内の日本料理のお店に就職しました。

あなたは日本料理の板前というとどんなイメージでしょうか？

とても厳しい世界だという印象はあるでしょうが詳しくは知らない人の方が多いでしょう。

わたしが就職したのは都内にいくつか展開している老舗の日本料理店でした。

仕事時間は日にもよりますが、だいたい平均して朝の8時から23時ごろまでです。日付が変わるまで働く日も多々あります。まいにち、朝から晩まで料理を作り、盛り付ける。休みは週1回で年間の休日は55日間ほどです。

有給休暇は使えませんし、残業代也没有せん。

月の労働時間は400時間を超えることも珍しくありません。

これだけ働いても月の給料は手取りで13万円程度でした。

そんな生活を続けていたのです。

あなたはどう思いましたか？

もし、知らなかったのであれば驚かれたのではないのでしょうか？

でもこれは板前の世界では普通のことです。
この修行を乗り越えた一部の人だけが成功するそんな厳しい世界なのです。

わたしも当初はがむしゃらに働いていました。というより忙しすぎて何かを考える余裕すらありませんでした。

ただ、休みも少なく遊ぶ暇もなかったので、この給料でもわたしは最初の一年間で100万円貯金しました。

今考えるとよく貯めたなあと思います。おかげでこの後の管理栄養士になる決断ができていくのですが…。

がむしゃらに働いて二年目の中ごろには仕事にも徐々に慣れて、今後のことをよく考えるようになりました。

「このままここで働いて大丈夫なのだろうか、、、」

「ずっと、生活できるのか、、、」

不安に思うことが増えるようになりました。

ただわたしは当時給料に関して不満に思ったことはほとんどありません。

自分が選んだ道でしたし、覚悟はしていたからです。

不安だった理由は

- ・仕事に対してやりがいを見つけられなかったこと
- ・目指すべき人がいなかったこと

この2つです。

わたしは正直、調理師としてセンスはありませんでした。人がすぐ覚えるような技術も一人で夜な夜な練習してなんとか人並みレベルに達する程度です。

ただ、手先の器用さや技術が未熟でも、効率よく動き、段取り良く作業することは得意だったので総合的には仕事はなんとかできていました。

また、田舎の出身だったこともあり、料理長からは好かれていたほうだと思います。

こういった環境で仕事をしていると、考え方も変わってきます。

当時のわたしは、ただただ早く帰るためだけに仕事を少しでも早く終わらせる、そのことだけを考えていました。。

調理師として働いていましたが、お客様がわたしの作った食事をどう思っているのかなんて知りませんでしたし、知ろうともしませんでした。

味なんてどうでもいい、最低限のクオリティで、自分に与えられた仕事を効率よく終わらせる、そんな仕事だけを毎日こなしていたのです。

でもこれって調理師の仕事なのでしょうか？ただ作業を毎日こなしているのでは機械と変わりません。

わたしは仕事はしていない。作業をしていただけでした。
だから、わたしは調理師という仕事にやりがいを見つけることができなかったのです。。

不安に思っていた、2つめの理由は目指すべき人がいなかったことです。

そこそこ、大きな調理場だったのでわたし以外にも職場には先輩がたくさんいました。

10年以上のキャリアがあるベテランで技術もあり、仕事のスピードも速い人もいます。

わたしが当時仕事を覚えるうえでお手本にさせていただいていたのが副料理長のSさんです。

Sさんは30代後半では誰からみても仕事ができる人でした。少なくともわたしよりは作業ではなく仕事をしていた人だと思います。

わたしも技術に関しては、Sさんくらい仕事ができるようになりたいと思っていました。

でもそんなベテランのSさんであってもわたしと働く条件はそんなに変わりません。

普段の働く時間は8時半から9時半ごろまでなのでわたしよりは短いです。

でも12月の忙しいときはSさんであっても深夜12時近くまで働くこともあります。休みは週1回ですし給料もおそらく30万円程度でしょう。

子どもの運動会の時などは希望休をとっていらっしゃいましたが、忙しければ参加できないこともあります。

正月や盆は関係ありません。大先輩のSさんほどになってもそのような条件でしか働けない。

他の先輩たちもほとんど同じです。

こういった先輩たちを見ていて、自分の将来に対していいイメージを描くことが全くできませんでした。

どうしても、Sさんや他の先輩たちのようになりたいとは思えなかったのです。

お金もやりがいも持てず、目指したいゴールも見えない。そんな仕事に対しての向き合いかたがわからない。。。それが仕事を続けていくうえでの不安でした。

そんなわたしですが、将来を不安に思い

「仕事をやめよう」

「ずっと続けられない方がいい」

そう考えてはいたのですが、なかなか決断できずにいました。

仕事をやめてもまた同じことの繰り返しになってしまうのではないかと考えていたからです。

「仕事がきついからと言って逃げ出しては情けないのではないか」

「続けていくうちにやりがいも見つけられるのではないか」

毎日そんなことばかり考えていました。

仕事を辞めたことがある人がわかると思いますが、辞めるのにもかなりのエネルギーを使います。

わたしも例外ではなく、最後の一步をなかなか踏み出せずにいたのです。

しかし、そんなわたしがある事件をきっかけにやめる決断をすることになります。

その事件とは、ある先輩が緊急入院したことでした。

いつもの勤務中、わたしは先輩であったIさんと仕事をしていました。

Iさんは数日前から腹痛を我慢して仕事していました。

ちょっと、痛いくらいでは仕事を休めませんから無理をしていたんですね。

しかし、その日の勤務中に我慢ができなくなり、倒れてしまったのです。

すぐに救急車で運ばれて検査の結果、盲腸と診断され緊急入院することになりました。

発見が早ければ内視鏡で簡単に終わる処置でよかったらしいですが、我慢しすぎていて手術が必要になったそうです。

そんな、段階まで我慢する先輩の精神力もすごいですよね。（褒められることではないですが、、、）

ちなみに、倒れるまで仕事をしなければいけない環境を目の当たりにして仕事をやめようと思ったわけではありません。

わたしも同じような状況なら先輩と同じことをしたかもしれませんし。

わたしがやめようと思った直接の原因は先輩の入院が決まった時の自分の考え方が恐ろしくなかったからです。

当時のわたしは先輩の入院が決まった時に最初に考えたこと。

それは、

「先輩がやっていた仕事が自分に回ってくる。また帰れなくなってしまうじゃないか」

「なんで、入院するまで我慢するんだ、さっさと病院に行けばよかったのに、、、」
「勘弁してくれよ、、、」

このように考えました。

しかし、そのあとふと冷静になって考えました。人ひとり入院した時にその人の心配ではなく、自分のことしか考えていない。

普通感覚じゃなくなっているのではないか、そう思ったら怖くなったのです。

「このままここにいたら人として大切な何かを失ってしまう。」

「その前になんとかしなければ」

このときやめることに関しての迷いは消えました。
ただ、

「同じ調理師として転職しても同じことが起こってしまう可能性が高い」

そう、思ったので一からなにかを学びなおそうと考えました。
食が好きだったのは変わっていなかったなので、同じ食に関わる分野の職業を探しました。

その中で見つけたのが管理栄養士です。管理栄養士は国家資格で食に関わる仕事の中では地位も高いものです。

そう決めて、管理栄養士の養成学校に通う決断をしました。
新しく、学校に通い直すことに不安がなかった言えばウソになります。

「でも、今よりもきつい状況になることはないだろう。」
「大変だとしても、ここでの経験と比べれば乗り越えられるはずだ。」

そう、思い決断しました。

最初に就職した場所がもっと楽な場所であればおそらくこの道には進んでいなかったと思います。今となっては厳しい環境の日本料理店に就職したことに感謝しています。

無事入学し、アルバイトと学業を両立して卒業、そして管理栄養士試験の合格、就職へとつながっていくことになります。

わたしが最初に管理栄養士として就職したのは受託給食会社でした。

受託給食会社というのは、簡単にいうと企業や病院、学校などの給食を作っている会社です。

わたしの配属先は神奈川県で、その給食を作る仕事をしていました。

あなたは「管理栄養士」ってどんな仕事をしているイメージですか？

ちなみに、管理栄養士になる前のわたしのイメージは「栄養のプロ」
「栄養についての相談を受ける人」そんな感じでした。

しかし、実際はそんなことはありません。

職場や環境にも大きく左右されるのですが、少なくともわたしは「栄養のプロ」でも「栄養についての相談を受ける人」でもありません。

当時のわたしは、

「決められた通りの献立を効率よく、作ったり、盛り付けたりでき、その他事務作業も頑張る人」です。

もし、あなたが栄養士を知っているなら、なんとなく共感していただけではないでしょうか？

もっと、簡単にいうと**「調理ができる事務員」「給食に詳しい人」**です。

国家資格である管理栄養士なんて名ばかりで、人から与えられた仕事しかできない作業員でした。

でもわたしは、せっかく長い時間とお金をかけてとった国家資格を生かしたい。

そう考え、都内の直営病院に管理栄養士として転職します。

都内の病院なら、管理栄養士らしい「栄養のプロ」になれると思ったからです。

同時に、休日や空いた時間を使って「栄養学」をあらためて学び直すことにしました。

セミナーや勉強会に参加し、積極的にいろいろな人に話を聞き、栄養学や経済、現代医療などいろいろ学びました。

そこで、知ったのが「食事の大切さ」だったんです。

**今まで、なんとなくしから知らなかった食事がどれだけ大事なのか。
病気になるために、食事がどれだけ大切なのか。
間違った食の情報がどれだけ、広められているのか。**

その事実気づくことができました。

特に「予防」の分野において食事はかなり大切です。
これを知っているかどうかで自分や周りの人の人生の質は大きく変わります。

学べば学ぶほど

**もっと栄養学の大切さを伝えたい。
病気にらずに、人生を楽しめる人を増やしたい。**

そう考えるようになりました。

しかし、病院はあくまで「病気の人」が来る場所です。
予防に関しての最前線ではありません。

また、病院ならではルールもあるので、自分の伝えたいことが伝えられないこともあります。

自分の伝えたいことを自由に伝える。
予防医学の大切さを知ってもらうために自分にできることがあるはずだ。

そう、考えました。
そこで、わたしが選んだ選択肢。

それが起業だったんです。

自分の考えや学んだこと、より多くの人に伝えるために。
組織の一員としてではなく、個人として自由に食の大切さを知って
もらうために。

起業するという選択肢がもっとも効率が良かった、それが起業した
理由です。

この選択肢が正しいのか、間違っているのかはわかりません。

ただ、わたしはいま仕事に対してやりがいを持って取り組んでいます。

調理師時代のように仕事を作業だと思いません。

管理栄養士として就職した病院時代には伝えられなかったことも伝えられます。

だからこそ、今この本を書けているのですから。

これからも「栄養学」の大切さを1人でも多くの人に伝えるために
行動する。

それが、わたしの生き方なんでしょう。
あなたもぜひ、この本をきっかけに栄養学の大切さを知っていただ
けると嬉しいです。

わたしの今までを最後まで読んでいただきありがとうございました。
それでは、本編に戻り、糖質制限食の実践についてお話ししていきますね。

第3章 糖質制限食を実践する

第1章で「糖質制限食」という食事法がどんなものなのか？
そして、第2章では「糖質制限食のメリットとデメリット」についてお話ししました。

ここまで、読んだあなたが糖質制限食を実践するのかどうかはわかりません。

でも、もし実践しようと考えているのなら。
知っておいてほしいポイントがあります。

糖質制限食を始める上でのポイント

◆どれくらい制限するのかを決める

まず、決めなければいけないのが糖質を制限する量です。
糖質制限食といっても人によって制限する量が全く違うのはお話ししました。

自分がどれくらい制限するのかをまずは決めなければなりません。

制限する量によって、その効果は変わります。
もし、ダイエット目的で始めたいと思っているのなら極端な制限はお勧めしません。

なぜなら、その食事を継続できないからです。

ダイエットというのは本来短期間でやるものではなく継続してその体を維持できるようにするために行うものです。

極端な糖質制限はダイエット効果は高いですが、その食事を一生続けられなければ元のカラダに戻ります。

細かく言えば色々な方法がありますが、独学でやるのはかなり難しいでしょう。

糖質制限食を始めたいと思っているのなら、「なぜ、やるのか？」を明確にして、その目的の達成に必要な糖質を制限する量を決めましょう。

継続できないのなら、あまり意味がないので自分ができる範囲を考えることが大事です。

◆脂質の「質」にこだわる

次のポイントは「脂質」についてです。

いわゆる「油」ですね。

糖質制限食をするうえでもっとも気をつけてほしいのが「油」です。

まず、ほとんどの人が間違った認識をしているのが「油の摂りすぎが体に良くない」と思っていることです。

これは大きな間違いです。

正しくは「**悪い油の摂りすぎが体に良くない**」のです。

つまり、「**いい油に関しては積極的に摂るべき**」です。

ただ、現代は普通に生活している食事の中にあるのはほとんどが「悪い油」です。だから、摂りすぎがカラダに良くないのです。

糖質制限食をするのなら、「いい油」を食事に摂り入れることは必須です。

糖質制限食を実践するのなら、必然的にたんぱく質と脂質の量が増えることになります。

糖質以外からエネルギーを補給しますからね。

その場合、たんぱく質だけではエネルギーを満たすことができません。

だから、油からエネルギーを補給することがとても大切なのです。

これを高カロリーだからといって糖質と一緒に油も制限する。

もしくは、油は増やしただけで「悪い油」ばかり摂る量を増やす。

こうなったら最悪です。

このようなやり方なら糖質制限食はしないほうがいいです。

油については詳しく話すとそれだけで一冊の本になりますから、ここでは割愛します。

ですが、糖質制限食を始めようと思ったら必ず「いい油」についても学んでください。

これを知っておくだけでもかなり効果が変わりますので。

◆ビタミン、ミネラル、食物繊維の補給を考える

最後のポイントはビタミン、ミネラル、食物繊維です。

糖質制限食をすると、メニューに偏りが出てしまいやすくなります。

たんぱく質と脂質中心の食事って炭水化物に比べて、料理のレパートリーが少ないのです。

特に外食を考えてみてください。

定食、そば、ラーメン、パスタ、カレー、ファミレス、ファーストフードのメニュー、、、ほとんどの食事が炭水化物をベースに作られています。

糖質制限食を実践できる食生活というのはけっこう難しいのです。

その結果が食事の偏りです。

偏った食事になると、同じような食事が多くなるのでビタミンやミネラル、食物繊維が不足します。

食物繊維に関しては上述しましたが、食事を変えたことによるビタミンやミネラルの不足も考えなければなりません。

糖質を減らしてたんぱく質や脂質を多く摂るということは、それをエネルギーに変えるための材料も多くなります。それがビタミンやミネラルです。

糖質を制限したことによって得られなくなったもの、また必要量が増えたものに関しては他のものから摂らなければいけません。

それを考えずに糖質制限食を始めるとこれまた逆効果です。

ビタミンやミネラルの補給するためのお勧めの食事は

- ・水菜やサニーレタスなどの緑の濃い野菜をできるだけ生で食べる
 - ・納豆や卵などの栄養価豊富なたんぱく質を食べる
 - ・ナッツ類（特にくるみがお勧め）を食べる
 - ・できるだけ自炊、難しい場合は手作りで作っているお店で食べる
- etc…

こういったポイントを押さえるといいでしょう。

全部を実践するのが難しいと感じた場合は、取り入れられることから始めてみてください。

ちなみにここでお話したポイントは糖質制限食以外の食事でも場合でもお勧めできるものです。

普段の食生活に取りいれてもらえるといいですね。

◆優先順位の高いものから取り入れる。

他にも糖質制限食におけるポイントは、細かく言えばいろいろあります。

ただ、こういった「他の食事法でも共通した大事なこと」、つまり「基本的なこと」を押さえる。

そうすれば、糖質制限のデメリットをかなり抑えることができます。

また、この本の特典としてこれから食品を選ぶ上での参考になるように【人生を変える食品ベスト10とワースト10】のレポートもおつけしています。

本書の内容と合わせて今後の参考にしてみてください。

【人生を変える食品ベスト１０とワースト１０】受け取っておく
<https://brutality-ex.jp/fx35117/6p4ZNv>

やるやらないは自由。だけど

ここまで、糖質制限食というものを理解していただけたでしょうか？

わたし個人としては糖質制限食は有効だと考えています。

でも、もしとりいれるのであれば専門家にきちんと指示を受けたうえで始めるべきです。

なんとなく始めてしまうとここまでお話ししたように、正しい結果が得られなくなります。

そして、何より大事なのは、「なぜ、やるのか？」です。

先ほどもお話ししましたが、なぜ糖質制限食を始めようと思っているのか？

これをしっかりと考えておく必要があります。

その目的によっては糖質制限食よりもいい方法があるかもしれません。

まずは、糖質制限食というものを正しく理解すること。

次に、やろうと思っていたとしても「なぜ、やるのか？」を考えること。

そして、やるのであれば正しい方法でやること。

これを忘れないでください。

食事療法に絶対的な方法はない

今回、「糖質制限食」のお話をしました。
おそらく、ほとんど人は

「糖質制限食っていいのか、悪いのか？」

「危険性はあるのか？」

「効果はあるのか？」

このような視点で読まれていたのではないのでしょうか？

ただ、わたしが伝えたいことはそこではないんです。

わたしは完璧な食事療法なんて存在しないと思っています。

どんな食事療法だとしてもメリットもデメリットもある。

さらに、個人的に合う合わないもあるはずです。

わたしたちが考えるべきことは、

そんな絶対的で完璧でない食事療法とどう向き合うのか？

ということです。

今の世の中には本当に「食」の情報があふれています。

矛盾した情報も多く、何を信じたらいいのかわからないことも多いでしょう。

ただ、どんな食事方法も本来シンプルです。

それは

「良いものを食べる」「悪いものを避ける」

これを実践するだけです。

表面的な方法に惑わされず、ちょっとずつでも良いから実践すればカラダは変わります。

その時は今回お伝えしたようにメリットとデメリットを理解したうえで実践してください。

自分で調べてわからなければ、専門家を頼ってみてもいいと思います。

そのほうが確実です。

そのために管理栄養士などの専門家がいますのでから。

終わりに

あなたも栄養学を学びませんか？

いかがでしたでしょうか？

「糖質制限食」というものがどんな食事なのか？
食事を変えるということがどんなことなのか？

少しはお伝えすることができたでしょうか？

わたし自身、糖質制限食やその他の食事療法もこれまでに勉強してきました。

その中で栄養学という学問の可能性には大いに期待しています。

人生を変えることができる学問、そんな大きな可能性がある学問です。

今回の糖質制限食もデメリットもありますが正しい方法で実践することができれば、これまで得ることができなかった結果を手に入れることができるかもしれません。

糖質制限食も病気に対しての対処や、予防、つまりは「人生を楽しむための健康」を手に入れる手段です。

糖質制限食以外にも食事療法がたくさんあります。
そして、いろいろな効果が得られる可能性がある。

それが栄養学です。

だからこそ、栄養学という学問がもっと当たり前知られる。
そんな、社会になればいいなあと心より願っています。

あなたが、もし栄養学に興味があって実践したい。
また、学んだことを伝えたい。

そう思ってるのならぜひ、これを機会に栄養学を学んでみてください。
そして学んだことを伝えていってください。

自分のカラダだけでなく、大切な人のカラダも守ることができる。
栄養学はそんな素敵な学問です。

あなたが、これからの人生を楽しく健康で生きるために。

また、あなたの大切な人たちも人生を楽しく健康で生きるために。

そんな人が増えるといいですね。

この本をきっかけに栄養学を学ぶ人。

そして、学んだ知識を伝える人が増えてくれることを願って、終わりとさせていただきます。

あなたの貴重なお時間を割いて、ここまで読んでいただきありがとうございます。

あなたの人生がより良いものになることをこころより願っております。

【人生を変える食品ベスト10とワースト10】を受け取っておく
<https://brutality-ex.jp/fx35117/6p4ZNv>

著者プロフィール

著者：黒田 光弘（管理栄養士）

合同会社EN 代表

ニュートリションパートナー協会 代表理事

PMC（予防医学クラブ） 主宰

NMC（栄養学マーケティングクラブ） 主宰

「人生を楽しみながら健康になる」をテーマに誰でも簡単に始められる栄養学を教える専門家。

「分子整合栄養医学」や「ファステング」についてなど専門的な栄養学の知識はもちろんのこと、他の栄養士ではなかなか教えていない「オススのコンビニ」や「外食で選ぶべきサイドメニュー」など現実的で相手に合わせて提案する栄養学には定評がある。

また、管理栄養士としての活動にとどまらずに自身と同じように、「資格や経験を生かしフリーランスがビジネスを拡大するための戦略プロデュース」や「不動産賃貸経営」など幅広い分野のビジネスを展開している。

教える栄養学もビジネススキルも一般的な栄養士からは学べない内容を伝えていることから、クライアントから「栄養士らしくない栄養士」とも呼ばれている。

◆これまでのストーリー◆

5人兄弟の真ん中、鹿児島県の徳之島という離島の出身。高校卒業後、都内の調理師の専門学校に進学。卒業後は都内の老舗の会席日本料理店で板前として就職する。

板前時代の働く時間は1日15時間以上、休みは週一回。月に400時間以上働いていた。

しかし、手取りの給料が13万円。

仕事だけが人生の全てで、やりがいも充実感も感じられないような毎日を過ごす。

そこで3年働くが、日々の修行や人間関係に耐えられず、退職を決意。

ただ、「食」に関わる仕事からは離れたくなかったために、よりよい条件で将来働くために管理栄養士養成学校へ進学を決意。

社会人経験者の学生として管理栄養士の免許を取得する。



免許取得後は管理栄養士として正社員数4400人の全国規模の受託給食会社にて働き始めた。

しかし、初任給は調理師時代と同じ手取りで13万円。調理師時代よりは、時間的な自由ができたが給料は変わらない。

将来の不安と安月給を解消するために、副業を決意。様々副業を学ぶ中で不動産賃貸経営を選択し、ひたすら勉強しながら賃貸経営者としてもスタートする。

不動産からの収入がある程度見込めるようになった段階で、「栄養士の資格をもっと生かしたい」「栄養学をあらためて学びたい」そう考えて直営病院の管理栄養士に転職する。

転職後は通常業務をこなしながら、栄養学や予防医学のセミナーや勉強会に参加しながら現代の栄養学を学び始めた。

ただ学べば学ぶほど、病院で伝えていること、マニュアル主義の業務に嫌気がさす。

多くの栄養士が栄養学から離れて、栄養士らしさを失ってしまっているという現状。

それを改善するために自身の経験を生かした、栄養士らしい生きかたを伝えるために独立を決意。

独立準備をしながら、処女作である自身の経験や栄養士の現状を暴露した「誰も知らない栄養士の生き方」も出版。

「人生を楽しみながら健康になる」をテーマに実践的で現実的な栄養学を教える専門家として起業する。



フリーランスとして起業後は予防医学に関する勉強会やセミナーを行う。

また、管理栄養士、薬剤師、理学療法士、フードマイスターなど食や予防医学の専門家が集まる「PMC（予防医学クラブ）」の主催。

さらに栄養士や食の資格を持った専門家に向けたセミナー「実践栄養学～情報を学ぶ側から伝える側へ～」ではすぐに人に伝えられる栄養学を学ぶだけでなく、情報発信するためのスキルを同時に学べるとして、参加者から90%以上の満足度を実現している。（2017年8月現在）

他にも、不動産賃貸経営や自身が起業した経験から自分と同じように資格や経験を生かしながらビジネスを始める、拡大していくためのサポートとして「NMC（栄養学マーケティングクラブ）」も開始。

「フリーランスのためのブログ戦略」や「起業する人がほとんど間違える情報発信の方法」などを伝えている。

体系的にまとめられた内容から「現実的で実行しやすい」「わかりやすく、覚えやすい」など好評を得ている。

現在は、予防医学の大切さを広める専門家育成のために「ニュートリションパートナー協会」も設立。

予防医学、栄養学の普及のためにさらに活動を広げている。



栄養学にこだわりすぎずに、「健康」は人生を楽しむための手段。柔軟に栄養学を取り入れ、「人生を楽しむ」仲間を増やすために日々、活動している。



【人生を変える食品ベスト10とワースト10】受け取っておく
<https://brutality-ex.jp/fx35117/6p4ZNv>

Copyright (C) 2017 Mitsuhiro.Kuroda All Rights Reserved.

本書は横書きでレイアウトしています。ご覧になる機種により表示に差が生じることがあります。本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は、著作権法上での例外である私的利用を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してコピー、スキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても一切認められておりません。