



いつもありがとうございます。インザブルームの沈ユミです。

「悔いが残るか、残らないか」

これは私自身の行動評価基準の一つです。仕事、プライベートともに、自分がやると決めたことに対して求めていた結果がたとえ出なくても、あの時あれ以上はできなかったと悔いが残らないくらい一生懸命取り組んだのなら、よしとしています。

2021年後半がスタートいたしました。この1年を振り返ったときに、「悔いなくやり切った。」と思えるように、残り6カ月も頑張ってお参ります。

7月のテーマは「楽しく美味しくダイエット」です。

「カロリー制限ダイエット」は一昔前の話です。今ダイエットの主流は「糖質制限」です。なぜ糖質制限かといいますと、インスリンを過剰に分泌させないためです。

インスリンの役割は血糖値を安定させること。そのため、余計な血中の糖分を脂肪に変えてからだに貯め込むように働きます。糖質主体の食べ物を沢山食べてしまうと、血糖値が上昇し、インスリンが必要以上に分泌され、糖分を脂肪として蓄積することに拍車をかけ、結果太ります。

とはいえ、糖質ゼロ生活は、炭水化物やスイーツ好きな女性にとって辛すぎますよね。そこで朗報です！「緩やかな糖質制限=ロカボ」でダイエット効果は十分得られます。メタボ予防にもなります。

ロカボは糖質の量を控える以外、NGとなる食品はないので、カロリーを気にすることなく、お肉や揚げ物も好きなだけ食べることができます。お酒も飲めます。

体重が気になる方は、まずは、特に糖質の多い主食（お米、パン麺類などの小麦粉類）の量を半分にして、おかずやおつまみでお腹を満たすことから始めてはいかがでしょうか？

糖質が少ない食品例	分類	糖質が多い食品例
該当なし	主食	ご飯、パン、麺類、穀類、粉物全般、シリアル
肉、魚介、卵、乳製品	動物性たんぱく質	該当なし
右記以外の野菜全般	野菜	じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、とうもろこし、レンコン 切干大根
大豆・枝豆	豆類	左記以外の豆
ナッツ類、ゴマ	ナッツ、果実類	栗、ぎんなん
イチゴ、ラズベリー、パイナップル、レモン	果物	左記以外のフルーツ全般
低糖質甘味料など	調味料	砂糖、はちみつ、ソース、ケチャップ、みりん 片栗粉、くず粉
こんにゃく、しらたき、豆腐などの大豆製品	その他	春雨