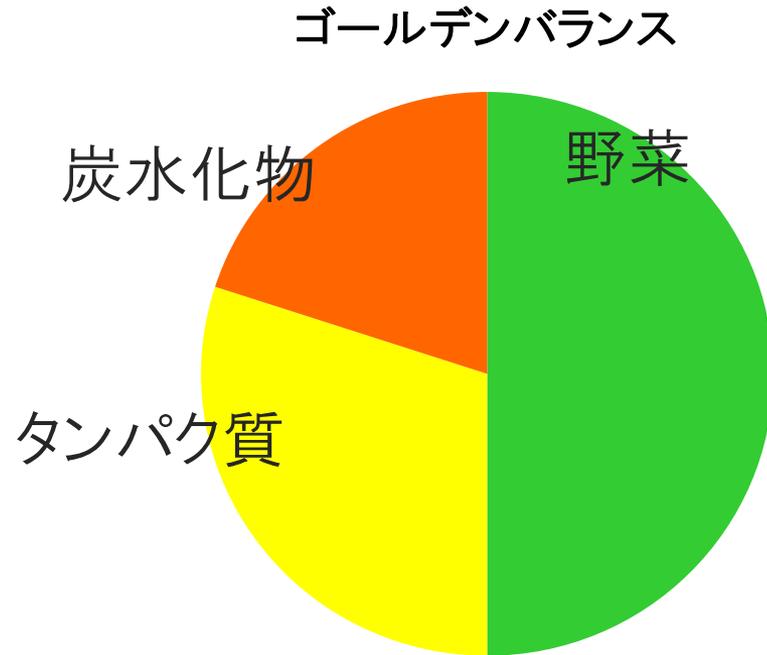


**DAY5**

# 炭水化物



- 炭水化物は食事の中の2割
- ・ごはん茶碗軽く一杯
  - ・握りにぶし程度



# 血糖値とイライラの関係

---

低血糖-糖質をとりすぎて、血糖値のコントロールがうまくいかない状態のこと

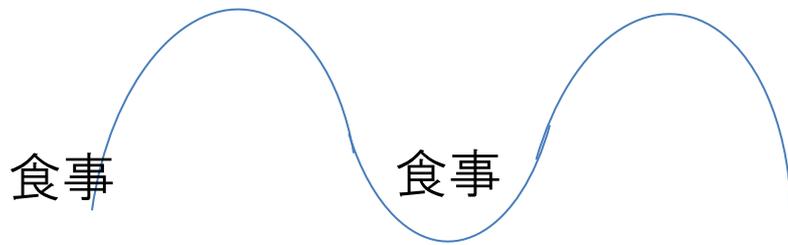
- お腹が空くとイライラする
- 感情の起伏が激しい
- 食後、甘いものが食べたくなる
- ちょっとしたことでもイラっとする
- 甘い飲み物をよく飲む
- お腹が空くと冷や汗をかく
- 手が震えることがある



# 血糖値について

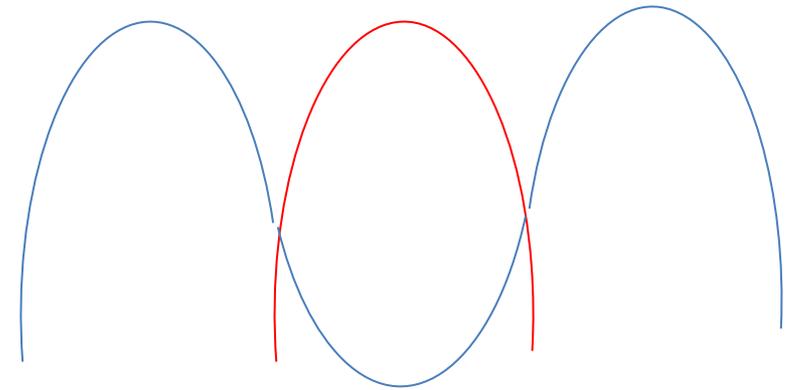
---

正常



■ 血糖値

低血糖



■ 血糖値  
■ アドレナリン

# GI値

---

GI値 (Glycemic Index)

- 血糖値の上がり具合を指数で表したものの  
低いものほど血糖値が緩やかに上昇するというもの

精製された白いものはGI値が高い  
無精製の茶色いものはGI値が低い

- ① 白米 > 玄米
- ② 食パン > 全粒粉パン・ライ麦パン
- ③ うどん > そば
- ④ 上砂糖 > 黒砂糖 > はちみつ > メープルシロップ

タンパク質・野菜・果物のGI値は気にしなくてOK!

# 糖質オフが痩せる理由

---

糖質をオフすると、体内のグリコーゲンを分解して、糖を作り出す。

グリコーゲンには1gに対し、3gの水分がくっついているため、体重が減らせる

炭水化物をとることで、脳が満足するため、極端な糖質オフはNG

穀類を中心に、握りこぶし1個分を1日2個分を目安に食べていこう！

# 酵素玄米のメリット

---

酵素玄米-玄米に小豆と塩を入れて炊いたもの  
炊いた後、炊飯器で保温して寝かせたもの。

- ・柔らかく食べやすい
- ・栄養が豊富
- ・消化しやすい
- ・腹持ちが良い
- ・血糖値が上がりにくい
- ・便秘改善
- ・心を落ち着かせる
- ・カリウム豊富



# 酵素玄米の作り方

---

## 【重要】

玄米は研いだあと、17H以上水につける  
※酵素阻害物質というのができるため。

## 【材料】

玄米4合・塩小さじ1・小豆大さじ4・水760～800cc

## 【作り方】

- ・玄米を研ぐ
- ・水につけて17Hおく
- ・つけておいた水は捨て、キレイな水に変える
- ・小豆、塩と一緒にたく
- ・食べ終わるまで保温しっぱなし
- ・1日1回、天地をひっくり返す

# グルテン

---

グルテンー

小麦、大麦、ライ麦などの穀物から生成されるたんぱく質の一種の事  
グルテンによって引き起こされるトラブルー肥満・肌荒れ・メンタルの不調・常  
習性を引き起こす

グルテンフリーを心がけるとき

【食べたい食材】

米・玄米・雑穀・10割そば・ビーフン・米粉  
魚・肉・卵・イモ類・野菜・果物・豆・大豆製品など

【避けたい食材】

パン・うどん・パスタ・ピザ・餃子・中華まん  
焼きそば・揚げ物・お菓子・ビール・カレーのルー・シチューのルー



# 添加物・調味料

---

【添加物】 悪玉菌優勢の腸内環境となる。

【調味料の選び方】 ○○風調味料というのは避けよう！

味噌-大豆・米(麴)・麦・塩

醤油-大豆、小麦、塩

酢-米酢、梅酢

甘味-はちみつ、メープルシロップ、アガベロシロップ  
黒砂糖、てんさい糖、きび砂糖



【ドレッシング】

手作りドレッシング > 市販のオイルドレッシング > 市販のノンオイルドレッシング

# リセットについて

---

食べすぎた、ジャンクなものを食べた、  
甘いものを食べた次の食事はリセットしよう！  
できれば次の食事、最低でも2日以内

特にオススメ食材 野菜＋海藻

1. キャベツ
2. 海藻
3. 青菜
4. 大根おろし
5. こんにやく



# よく噛んで食べる

---

噛む目安-30回以上orペースト状になるまで

早食い防止

満腹中枢が働くため食べすぎ防止

噛むことでセロトニンを分泌→ストレス値を下げる

パロチンという成長ホルモンが分泌

代謝をあげるため、

ダイエットや美肌効果も！

また噛むことで、筋肉が刺激され小顔効果！

# 食べ順

---

## 食べ順－血糖値を上げにくい食べ方

血糖値が急激に上がると、糖が血管を気付つけないように、筋肉や肝臓・脂肪に糖をしまい込む。すると脂肪が増え、太ってしまう。  
血糖値を上げないようにするのがポイント！

①サラダ→②汁物・漬物→③タンパク質→④炭水化物

- |                                |                               |                                    |
|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 疲れ    | <input type="checkbox"/> おくみ  | <input type="checkbox"/> イライラしやすい  |
| <input type="checkbox"/> 体力がない | <input type="checkbox"/> 肌荒れ  | <input type="checkbox"/> くよくよ落ち込む  |
| <input type="checkbox"/> 鼻炎    | <input type="checkbox"/> 便秘   | <input type="checkbox"/> 怒りっぽい     |
| <input type="checkbox"/> 肩こり   | <input type="checkbox"/> 睡眠不足 | <input type="checkbox"/> 自信がない     |
| <input type="checkbox"/> 腰痛    | <input type="checkbox"/> 冷え   | <input type="checkbox"/> 不安        |
| <input type="checkbox"/> 頭痛    | <input type="checkbox"/> 生理痛  | <input type="checkbox"/> やる気が起きない  |
| <input type="checkbox"/> 耳なり   | <input type="checkbox"/> PMS  | <input type="checkbox"/> 楽しいことが少ない |

今、自分のことはどれくらい好き？

やりたいことは何%できてる？

