

糖質制限と脂質制限、 どちらが効果的？



監修：川崎幸クリニック 管理栄養士 宮崎 恵美子

「糖質制限」や「脂質制限」という言葉は聞いたことがあるが、やり方がわからない。やってみたものの、上手くいかなかった。糖質や脂質の過剰摂取は肥満や生活習慣病のリスクを高めるのは周知の事実です。しかし、摂りすぎを防ぐためとはいえ、過剰に糖質や脂質を排除するとホルモンバランスが乱れ、体調を崩したり、逆に太ってしまったりするリスクもあります。自分自身の生活習慣と食生活を振り返り、自分に合った正しい方法で行いましょう！



あなたに合っているのは糖質制限？ それとも脂質制限？

糖質制限に向いている人	脂質制限に向いている人
お肉やお魚などのおかずは減らしたくない 	ご飯やパン、麺などの炭水化物は減らしたくない 
脂っこいものが好き 	食べる量は減らしたくない 
運動する時間があまりない 	空腹感は比較的我慢ができる 
比較的短期間で痩せたい 	健康的に痩せたい 
頭痛持ちではない 	便秘になることは少ない 

糖質制限が向いていたあなたへ

糖質はエネルギー源となる主要な栄養素の1つで、炭水化物から食物繊維を引いた残りの栄養素です。糖質は砂糖やお菓子だけでなく、主食と言われるご飯やパン、麺などにも多く含まれています。またイモ類やカボチャやトウモロコシ、みりんやソースやケチャップなどの調味料にも意外と多く含まれています。糖質制限では炭水化物に含まれる食物繊維の摂取量は減らさないようにしながら、糖質の摂取量を調整していきます。



脂質制限が向いていたあなたへ

脂質は炭水化物、タンパク質と並ぶエネルギー産生栄養素のひとつで、細胞膜やホルモンの構成成分として重要な栄養素で、脂溶性ビタミンの吸収を助けたり、体温の保持、内臓の保護をする役割があります。脂質は肉や魚だけでなく、牛乳や卵、豆腐などさまざまな食品に含まれます。また体に良い脂質とそうではない脂質があります。脂質制限では1日に必要な脂質をできる限り体に良い脂質から摂取できるよう調整します。



糖質の種類

「糖質」としても「糖」には様々な種類があり、単糖類、少糖類、多糖類の3種類に分けられ、それぞれ吸収されやすいもの、吸収されにくいものがあります。例えば「単糖類」はグルコース（ブドウ糖）、フルクトース（果糖）などがあります。「少糖類」は、オリゴ糖やスクロース（しょ糖）、ラクトース（乳糖）などがあります。「多糖類」は、でんぷん、デキストリン、グリコーゲンなどがあります。

分類	種類	
単糖類	グルコース（ブドウ糖）・フルクトース（果糖）・ガラクトース	
少糖類	二糖類	スクロース（しょ糖）・ラクトース（乳糖）・マルトース（麦芽糖）
		オリゴ糖
多糖類	でんぷん・デキストリン・グリコーゲン	

過剰に糖質が摂取されると、高血糖を招いたり、脂肪となって蓄積されることとなります。また一方で、糖質が不足すると、エネルギー不足になり疲労感におそわれるなどの影響が出ることもあります。つまり、糖質は多すぎても少なすぎても、私たちの体にとって良くない影響を及ぼします。全ての糖質を制限するのではなく、自身の目的に合わせた糖質オフを行うことが重要になってきます。

糖質を選ぼう！



カロリーが気になる

カロリーや肥満が気になる方は「しょ糖」と「でんぷん」をオフ。穀類やいも類に含まれる「でんぷん」は血糖値の上昇は比較的緩やかですが、摂取量によってはカロリーは高めになります。しょ糖はいわゆる砂糖のこと。また、くだものに含まれる「果糖」にも要注意。「果糖」は摂りすぎると肥満の原因になります。



血糖値が気になる

血糖値が気になる方は血糖値の急上昇に繋がる「しょ糖」と「ぶどう糖」をオフ。「ぶどう糖」はくだものや蜂蜜などに含まれています。この2つは吸収が早く、血糖値が上がりやすくなるので注意が必要です。



おすすめの糖質は「オリゴ糖」

「オリゴ糖」は消化・吸収されにくく、血糖値の上昇も緩やかです。甘味を感じるため、砂糖の置き換えにおすすめです。



食物繊維は減らさないこと

カロリーや肥満が気になる方も、血糖値が気になる方も、食物繊維は減らさないように注意しましょう。食物繊維を摂ることで食後高血糖を防ぐだけでなく、糖質オフをしても腹持ちが良くなり、満足感が得られます。白米よりは玄米や麦ごはんを、食パンよりも全粒粉パン、サラダはマカロニやいも類のサラダは避け、海藻サラダやキャベツやニンジンなど食物繊維が豊富な野菜がメインのサラダを選ぶようにしましょう。



脂質の種類

『脂質』を構成している「脂肪酸」は、肉や乳製品の脂など常温で固体の飽和脂肪酸と、植物や魚の油など常温で液体の不飽和脂肪酸に分けられます。

例えば飽和脂肪酸はバターやラード、牛脂、チーズなどに含まれます。不飽和脂肪酸は新鮮な青魚やくるみ、アマニ油、植物油、ドレッシング、オリーブオイルなどに含まれます。

分類		種類
飽和脂肪酸		肉類やバター、ラード、牛脂、チーズなど
不飽和脂肪酸	トランス脂肪酸	マーガリン、スプレッド、ショートニングなど
	一価不飽和脂肪酸	オリーブオイル、アボカドなど
	多価不飽和脂肪酸	オメガ3系 新鮮な青魚（DHA・EPA）、くるみ、アマニ油など オメガ6系 植物油、とうもろこし油、大豆油など

過剰に摂取するとエネルギーとして消費されず、中性脂肪になってしまいます。中性脂肪も消費されずに余ってしまうと内臓脂肪や皮下脂肪として蓄えられます。また一方で、脂質を極端に減らすと乾燥しやすくなったり、便秘になったりします。必要な脂質はできる限り良質な油から摂取しましょう。

脂質を選ぼう！



カロリーが気になる

カロリーや肥満が気になる方は、まずは食生活を振り返ってみましょう。

肉類はバラ肉からヒレやモモへ。鶏肉は皮を除くだけでも脂質は半分になります。揚げ物や炒め物といった調理方法から、茹でる・蒸す・煮込みに変更すると脂質量を下げることに繋がります。また、『飽和脂肪酸』や『トランス脂肪酸』の摂りすぎには注意しましょう。



脂質異常症・中性脂肪が気になる

脂質異常症・中性脂肪が気になる方は『一価不飽和脂肪酸』と『オメガ3系脂肪酸』で脂質を補いましょう。肉類の動物性脂肪ではなく、良質な油を含む魚を中心とした食事内容がおすすです。また、オリーブオイルには血中のLDLコレステロールを下げる効果、オメガ3系のアマニ油には中性脂肪を減らす効果もあります。



おすすめの脂質は『オメガ3系』

『オメガ3系』はLDLコレステロールを下げたり、中性脂肪を減らしたり、動脈硬化や血栓を防ぐなど、体に嬉しい脂質です。必須脂肪酸とも言われます。



脂質はゼロにしないこと

脂質はゼロにしてはいけません。脂質制限をする場合は1日の摂取エネルギーのうち、20%の範囲内で脂質を摂ることが目安です。例えば1日2,000kcal必要であれば脂質量は22～45g程度、大さじ2杯程度です。料理だけでなく、市販の食品にも脂質は含まれるため、気を付けなければすぐにオーバーしてしまいます。揚げ物を控える、ドレッシングはノンオイルにするなど、脂質を減らすコツを押さえておきましょう。



フライ



塩焼き



洋菓子



果物・和菓子



牛乳



低脂肪牛乳



ドレッシング



ノンオイルドレッシング

糖質制限と脂質制限のメリット・デメリット

糖質制限と脂質制限にはそれぞれ異なる特徴があります。

	糖質制限	脂質制限
制限するもの	ご飯やパン、炭水化物等	脂っこい食事
食べる量・カロリー	そこまで減らさなくても良い	ある程度制限する
調理法	制限なし	揚げ物、炒め物は控える
痩せやすさ ※個人差があります	比較的短期間で痩せる	比較的じっくり痩せる
起こりうるデメリット	低血糖、頭痛、思考力の低下など	便秘、乾燥、ホルモンバランスの乱れ

どちらも一長一短であり、体質的に向き・不向きがあります。まずは自分自身の食生活を振り返り、過剰に摂取している方を適量にすることからはじめましょう。

また、糖質、脂質共に過剰に制限することは体にとって良くありません。糖質と脂質ともに『制限』ではなく、『調整』と考え、適度に糖質・脂質を摂取し、食べすぎを防ぐことが綺麗に痩せるコツです。

そして、食事だけ気を付ければ良いというわけでもありません。いくら食事を抑えたとしても、筋肉が減ったり、活動量が少なくなったりすると消費カロリーが少なくなり、摂取したエネルギーを使い切ることができず、脂肪が蓄えられてしまいます。

必ず、食事と運動はセットで行いましょう。



まずは『食生活の見直し』から

肥満や最近太ったという方は、摂取カロリーが消費カロリーを上回っていたり、糖質や脂質を摂りすぎていたりする可能性が高いです。



糖質制限と脂質制限のQ&A



糖質制限と脂質制限は一緒にやってもいいの？

糖質制限と脂質制限を自己流で同時に行うことは勧められません。

糖質と脂質を同時に制限した場合、食べられる食材がかなり限定され、バランスの良い食事を摂ることが難しくなります。栄養不足に陥るリスクが高くなり、健康を害する恐れがあります。普段の食事を振り返り、炭水化物などの主食を摂りすぎているか、脂っこい食事をしていないかを考え、まずは摂りすぎているものを減らしましょう。糖質、脂質共にゼロにしないよう注意してください。



なかなか体重が減らない、停滞期がきた……

糖質制限と脂質制限を切り替えてみましょう。

糖質制限をしていて痩せない、停滞期が来た場合は脂質制限をしてみましょう。逆に脂質制限をしていた場合は糖質制限をしてみましょう。痩せない場合には自分に合っているものが違うのかもしれませんが、停滞期の場合には停滞期を解消することができるかもしれません。また栄養の偏りを解消する意味でも、一定期間ごとに交互に行ってみてもよいでしょう。

自分自身に合った『糖質・脂質調整』を

糖質・脂質共に不足すると体に影響が出ます。摂取目安カロリーと食事バランスを意識し、あなただけのプランを見つけましょう。運動も忘れずに！

