

糖質制限で10キロ減量（専業主婦A）

アスリエ鷺沼4F整体発行

◎専業主婦A(1959年生まれ、身長166.7cm)：2018年1月(60.5kg)～プチ糖質制限食2カ月実践、3月(58.5kg)～スタンダード糖質制限食4カ月実践、7月(54.3kg)～スーパー糖質制限食3カ月実践、10月(50.6kg)～現在も維持継続中。

1. スーパー糖質制限食メニュー(2018年7月～)

No.1

日付	2018/7/3(火)	2018/7/4(水)	2018/7/5(木)	2018/7/6(金)	2018/7/7(土)	2018/7/8(日)	2018/7/9(月)
朝の体重	54.3	53.8	53.7	53.1	53.4	53.5	53.3
糖質/日	60.4(スーパー)	44.5(スーパー)	58(スーパー)	40.8(スーパー)	60.2(スーパー)	49.4(スーパー)	84.6(スタンダード)
カロリー/日	1462.0	1300.0	1258.0	870.2	1000.0	1259.0	1318.0
朝	ヨーグルト、キウイ半分、コーヒー、ソーセージ2本、チキンソテー、ピーマン炒め、きゅうりサラダ、スクランブルエッグ	ヨーグルト、キウイ半分、コーヒー、ナッツ、レタス、おかひじき、豚肉ソテー、納豆	ヨーグルト、コーヒー、チーズ、トマト半分、スクランブルエッグ、鯖缶半分、みそ汁(キャベツ)、ナスとピーマン炒め、納豆とネギ	ヨーグルト、キウイ半分、クリームチーズ海苔巻き、鰯の生姜煮2尾、きゅうりとトマト半分、豆腐半分、もずくとポン酢	ヨーグルト、キウイ半分、コーヒー、サラダ、チーズ、みそ汁(小松菜、えのき、とうふ)、オムレツ、ケチャップ、ソーセージ2本、クリームチーズ	ヨーグルト、キウイ半分、みそ汁(小松菜)、鰯塩焼き、納豆、レタスときゅうり、ひじき、チョコ最中アイス半分	ヨーグルト、キウイ半分、鰯塩焼き、納豆とねぎ、みそ汁(ナス)、レタスサラダ、ゴマ、チーズ、チョコレート
昼	外食：ハンバーグランチ(ライスなし)、サラダ、コーヒー	チーズ、ゆで卵	豚肉モモとキャベツとピーマン炒め、鰯塩焼き、納豆、きゅうりとトマト半分、ナッツ、クリームチーズ、ヨーグルト、コーヒー	ツナとサラダ(レタス、きゅうり)、豚肉ソテー、ナスとピーマン炒め、みそ汁(小松菜)、チョコレート	トマト、キュウリ半分、キャベツサラダ、こんにゃく、とうもろこし、豆腐、鶏胸肉とピーマン炒め	鯖の塩焼き、レタスとひじきのサラダ、ミネストローネ風スープ(鶏胸肉、玉ねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、ビーンズ)、豚肉焼き、チーズ	外食：ハンバーグランチ、コーン、(ポテト、ライス無し)、ほうれん草ソテー半分、パン、コーヒー、ジュース、ポテトサラダ
夜	生ハム、しめ鯖、蒸し鶏肉ときゅうり、トウモロコシ1/4、枝豆、黒豆、チーズ、ヨーグルト、ナッツ、おかひじきとポン酢、ほうれん草お浸し、納豆とねぎ	ニラ卵、鯖缶半分、豆腐、もずくポン酢、オートパン1枚	鰯の梅生姜煮、コロケ、もずくポン酢、ソース、チョコレート	豚肉ソテー、ナスとピーマン炒め、ナッツ、ヨーグルト、おかひじきとポン酢、鯖の照り焼き、コーヒー	イカ焼き、めかぶポン酢、もやしポン酢、枝豆、ヨーグルト、クリームチーズ	スープカレー(ミネストローネ風スープにカレーパウダーやマサラでカレー味に)、スライスチーズ海苔巻き、コマイの干物焼き	鰯塩焼き、レタスサラダ、もやしポン酢、小松菜お浸し、豚肉焼き、スープカレー

※糖質制限食の3つのコース 参照：『食品別糖質制限ハンドブック/江部康二』

- ・スーパー糖質制限食：1日3食主食を抜く(1日の糖質摂取量30～60g)
- ・スタンダード糖質制限食：1日2食主食を抜く(1日の糖質摂取量70～100g)
- ・プチ糖質制限食：1日1食主食を抜く(1日の糖質摂取量110～140g)

《なぜ糖質制限が身体にいいの?》

糖質制限で血糖値が上がらず、内臓脂肪、皮下脂肪を使うため、血液・血管が改善し、動脈硬化と老化を防いでくれるからです。

糖質：ごはん、パン、パスタ、麺類、イモ類、お菓子、ジュース、甘いもの。

2. スーパー糖質制限食のメニュー(2018年10月)

日付	2018/10/1(月)	2018/10/2(火)	2018/10/3(水)	2018/10/4(木)	2018/10/5(金)	2018/10/6(土)	2018/10/7(日)
朝の体重	50.6	50.6	50.9	50.5	50.4	49.9	50.3
糖質/日	47.2(スーパー)	69.25(スーパー)	42.9(スーパー)	54.9(スーパー)	60.3(スーパー)	67.2(スーパー)	48.1(スーパー)
カロリー/日	1814.0	1652.8	1311.0	1336.6	1463.0	1201.0	1343.0
朝	ヨーグルト、キウイ、イチジク、コーヒー、レタスサラダ、きゅうり、豆、ゴマ、オムレツ、ケチャップ、厚揚げ1枚、丸干し、めんつゆ、マヨネーズ	ヨーグルト、コーヒー、麻婆豆腐、厚揚げ半分、めんつゆ煮、マイタケと豚肉ソテー、レタスサラダときゅうり、チョコレート	コーヒー、生鮭のバター焼き、納豆とねぎ、白菜とほうれ草と油揚げの炒めもの、チョコレート(カカオ70)2枚	ヨーグルト、コーヒー、生鮭塩焼き、白菜と油揚げの炒めもの、チーズ、食パン半分	ヨーグルト、コーヒー、鰯照り焼き、オムレツ、ケチャップ、ほうれ草バターソテー、レタスサラダ、チーズ、チョコレート	ヨーグルト、バナナ1/3、コーヒー、鯖缶1/3、豆腐、鶏肉ソテー、スクランブルエッグ	ヨーグルト、ミカン小、コーヒー、豆腐1/4、ボンカレー1/3、納豆とネギ、鯖缶1/2、ジャガイモのオムレツ
昼	サラダ、チキン、ほうれん草ソテー、生鮭塩焼き、マヨネーズ、豚肉とネギ炒め、ライ麦食パン半分、チーズ、コーヒー	外食:さと御膳(さんま半分、天ぷら、刺身、芋煮、茶わん蒸し、マツタケご飯少々、抹茶アイス)コーヒー	チーズ、鶏胸肉ソテー、レタスサラダとゴマとビーンズ、鯖缶小、大根おろし、食パン半分、ナッツ、ヨーグルト	かぼちゃ、さつまい(大根、こんにゃく、にんじん、サトイモ、サツマイモ、豚肉、味噌)、コーヒー	バナナ1本、レタスサラダ、さんまの塩焼き、大根おろし、豆腐、コーヒー	外食:寿司ちらし(ごはん少々)、コーヒーゼリー、ヨーグルト、ナッツ、チーズ	なし
夜	鰯カマ塩焼き、こんにゃく、わかめと生姜のポン酢和え、ほうれん草バターソテー、豚肉生姜焼き、麻婆豆腐、ナッツ	さんまの塩焼き、大根おろし、かぼす、サラダ、蒸しタコ、めかぶポン酢、豚肉とマイタケ入りニラ玉、刺身こんにゃくと味噌だれ	大豆の水煮サラダ	鰯の刺身、焼き鳥レバたれ2本、鶏たれ1本、みそ汁(白菜、油揚げ、ネギ、マイタケ、卵)、ナッツ	鶏肉の水炊き(鶏モモ、白菜、ネギ、豆腐、小松菜、まいたけ)、ポン酢、大根おろし、鯖缶、めかぶポン酢、納豆	さんまの塩焼き、大根おろし、レタスサラダ、もやしポン酢、めかぶポン酢、チーズと海苔、ナッツ	鯖缶1/2、ミックスナッツ、めかぶポン酢、カツオ刺身とレタスのサラダ、うなぎ1/3、油揚げと白菜炒め煮、チーズ海苔巻き、ミカン小、ビーンズ

※糖質制限5つのポイント 参照:『食品別糖質制限ハンドブック/江部康二』

- ①カロリー制限ではなく、糖質を制限する。②脂質・たんぱく質をしっかりと摂る。③アルコールは糖質ゼロのものを選ぼう。④油は体にいいものを見極める。
⑤賢く選んでストレスフリー(食品やお酒など、糖質量をチェックして選べば、我慢することなく摂れる)

※参考にしたもの:

江部康二著書:『食品別糖質制限ハンドブック』、『糖質制限革命』、『糖質の摂りすぎで早死にはいけません』、『内臓脂肪がストン!と落ちる食事術』
ブログ:ドクター江部の糖尿病徒然日記 <http://koujiebe.blog95.fc2.com/>
江部康二の糖質制限食講座(朝日カルチャーセンター)など。

3. スーパー糖質制限食のメニュー(2019年6月)

日付	2019/6/1(土)	2019/6/2(日)	2019/6/3(月)	2019/6/4(火)	2019/6/5(水)	2019/6/6(木)	2019/6/7(金)
朝の体重	51.6	51.5	51.5	51.3	51.6	51.3	52.0
糖質/日	82.9(スタンダード)	40.8(スーパー)	69.3(スーパー)	41.1(スーパー)	82.2(スタンダード)	99(スタンダード)	78(スタンダード)
カロリー/日	1867.0	1647.5	1523.0	1323.0	1975.0	1844.3	2150.6
朝	ヨーグルト、コーヒー、ナッツ、みそ汁(ほうれん草)、豆腐、鯖の塩焼き、チーズとハム入りスクランブルエッグ、バター、レタスときゅうりのサラダ、ケチャップ	ヨーグルト、コーヒー、みそ汁(小松菜)、肉ピーマン炒め、レタスときゅうりのサラダ、マヨネーズ、鯖の塩焼き1/2	リンゴ75g、ヨーグルト、コーヒー、キウイ1/2、納豆と生卵、チーズ	ヨーグルト、コーヒー、ハチミツ少々、生鮭の塩焼き、卵のオムレツ、ケチャップ、ソーセージ2本、レタスときゅうりとトマトのサラダ、納豆、ブロッコリー、ナッツ、チョコレート(カカオ70)、	キウイ1/2、ヨーグルト、コーヒー、レタスとブロッコリースプラウサラダ、マヨネーズ、厚揚げ1/2、納豆、スクランブルエッグ、ブランロールパン2個、バター	ヨーグルト、コーヒー、卵焼き、鶏胸ひき肉とマイタケとピーマン炒め、チーズ	ヨーグルト、コーヒー、納豆、みそ汁(小松菜)、ニラ玉、ソース、きゅうりと味噌、鯖缶1/2、大根おろし、ぜんまい煮、チーズ、ナッツ、チョコレート(カカオ70)、
昼	外食:柔らかチキンのチーズ焼き、チキンサラダ、ケーキ少々、ジュース、コーヒー	鮭の刺身、鰹の刺身、レタスときゅうりのサラダ、マヨネーズ、ローソンのブランロールパン2個、バター	ミックスサンド(コンビニ)、コーン入りキャベツサラダ、マヨネーズ、コーヒー	なし	ソーセージ2本、鰹の照り焼き、ぜんまい煮、レタスサラダ、コーヒー、チョコレート(カカオ70)2枚	外食:焼き魚御膳、ローストビーフサラダ、コーヒー、紅茶、チョコバナナパフェ	レタスとビーンズと野菜とツナサラダ、マヨネーズ、鯖缶1/2、チーズ、スクランブルエッグ、ケチャップ、コーヒー
夜	鰹のから揚げ、レタスときゅうりのサラダ、マヨネーズ、チョコ最中アイス、チョコレート(カカオ70)	納豆、オムレツ、キャベツとツナサラダ、マヨネーズ、鰹のから揚げ、わかめのスープ、ハーブティ、ブランロールパン2個、バター	生湯葉とポン酢たれ、めかぶポン酢、サイコロステーキ、こまい干物焼き、かつおの刺身、レタスときゅうりのサラダ、ナッツ、ハーブティ、チョコレート(カカオ70)	鰹フライ、きゅうりと味噌、サラダ、ブランロールパン2個、バター、しめ鯖、こまい干物焼き、鶏肉とまいたけとニラ炒め、ハーブティ、ハチミツ少々	チョコ最中アイス、鰹のから揚げ、ナッツ、トマトときゅうりのサラダ、マヨネーズ、ぜんまい、ピーマン炒め	ボンカレーの豆腐のせ、豚ひき肉追加、ほうれん草のバターソテー、ぜんまい	鶏のから揚げ2個、豆腐ポン酢、野菜ときゅうりのサラダ、イカの刺身、ミートボールトマト煮、ぜんまいと油揚げ、ヨーグルト、紅茶

※効果:ダイエット:糖質制限食開始前:身長166.7cm、体重60.5、BMI22 糖質制限食実践10カ月後:体重50.3、BMI18.3 適正体重となり減量は止まった。

改善した私の症状:花粉症、頭痛、高血圧、歯周病、便秘、胃腸の調子、動脈硬化、逆流性食道炎、睡眠時無呼吸、イビキ、皮膚トラブル、喘息、風邪、咳、関節と筋肉の柔軟性、膝痛、腰痛、肩こり、血糖値、中性脂肪、HDLコレステロール、持久力、免疫力、脳の働き、自律神経失調、精神安定、などが改善した。