

それで本当に良いの？「糖質オフ」

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

さて、9月も折り返して、かなり涼しくなってきました。
今回は「行き過ぎた糖質制限の危険性」について見ていきましょう！

■ 食品業界は「糖質オフ」一色！

食品業界に携わっている皆様ならお気づき…
というか、それで商売をされている方もいらっしゃると思いますが
今や食品の売り場で「糖質オフ」「糖質カット」という
文字を見ない日は無いかも知れません。

それだけ「糖質を敬遠すること」が市民権を得てきました。
外食市場では、顧客のニーズに押される形で生まれた
白米をブロッコリーに代えた「ブロッコリー弁当」の他
「麺なしちゃんぽん」「バンズなしハンバーガー」など

「・・・いや、それはもう『サラダ』では？」

と、笑ってしまいたくなるような商品も登場しました。

しかし、この「糖質を完全に排除すること」に対して
専門家から多数、警鐘が鳴らされています。

本来、糖質の過剰摂取は血糖値の上昇につながり
糖尿病をはじめとする様々な健康トラブルにつながるという知見に端を発して
これだけの一大ムーブメントになりました。

しかし、糖質を全く摂取しないとどうなるかー。

人間の体は24時間、寝ているときでさえもエネルギーを消費しておりそのエネルギーに一番に使われるのが「糖質」です。

つまり、糖質が著しく不足してしまうと

健康的な生活を送るためのエネルギー不足になり

頭脳的にも体力的にも不健康な状態に陥ってしまいます。

■ 四の五の言わずに食物繊維

とはいえ「糖質の適正量は〇〇グラムで～」とか

「デスクワークの人の場合は〇〇グラムで」と

考えられるほど現代人は暇ではないですし

そもそも食事のコントロールにストレスを感じることによる

精神的負担やリバウンドを懸念する声が多いことも事実です。

そもそも敬遠されるきっかけになった

糖質の特徴が「血糖値を上昇させてしまうこと」なのですから

「血糖値が上昇しないもの（しにくいもの）」を食べれば良いという

ロジックは容易に成り立つと思います。

いや、むしろ血糖値の上昇しないものを食べて

エネルギー源をしっかりと確保しなければなりません！

こういった経緯で注目を浴びたのが「低GI」ですね。

食品に含まれる糖質の度合いを数値化したもので

低ければ低いほど食後の血糖値が上がりにくいということになることは

皆様もご存じかと思います。

この「GI値」を決める大きなポイントになっているのが「食物繊維」なのです。

食物繊維一、特に水溶性食物繊維は粘性があり

腸内での移動をゆるやかにする働きがあります。

これによって糖質の吸収をゆるやかに…

つまり血糖値の上昇を抑えてくれる…というメカニズムになります。

なので、低 GI（≡食物繊維の多い）食品であれば
食事量に関しては、さほど気にする必要はないのですが
そもそも、食物繊維の多い食品は咀嚼を必要とするものが多く
食後の満腹感が持続するので、食べすぎを抑制する働きもあります。

本メルマガをご愛読いただいている皆様にはおなじみ

- ・南雲 Dr 監修「雑穀と玄米」
- ・家庭用炊飯器で炊ける「グレインカット玄米」
- ・新食感「もち麦ごはん（押麦）」

は、低 GI 食品としてもオススメです！

ぜひぜひ、新メニュー・新商品の開発にもご検討ください！

配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>