



初心者のための低炭水化物（ローカーボ） ダイエット

空腹を感じることなく体重を減らしたいと思いませんか？
2型糖尿病やその他の病気を良くしたくないですか？
それなら、ローカーボ・ダイエットが最適です。

満腹になるまで食べていいのです。カロリー計算も必要ありません。特別買い揃える物もありません。薬も、手術も必要ないのです。ただ本当の食品（リアルフード）を食べるだけ。

ローカーボ・ダイエットは砂糖を含む食品やパスタやパンなどの炭水化物を制限します。その代わりに、タンパク質や天然の脂質、野菜などを含む美味しいリアル・フードを食べるのです。

ローカーボ・ダイエットはとにかく結果を出せます。150年以上行われてきて、それによって成功した人をだれでも知っています。最近の科学的研究でも、他のダイエットと比較してローカーボはより効果があることが証明されています。

<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa0708681>

<http://annals.org/article.aspx?articleid=1900694>

以下で、あなた自身のゴールを達成するための、ローカーボの利用法を学ぶことができます。好きなセクションを選ぶか、読み進めてください、



1.イントロダクション



2.何を食べるか



3.メリット



4.ヒント



5.副作用、6.神話と恐れ

1.ローカーボ入門

ローカーボ・ダイエットでは、炭水化物を食べる量を減らし、脂質の摂取比率を増やします。これは低炭水化物・高脂肪ダイエット (LCHF)あるいはケト・ダイエットとも呼ばれます。

もっとも重要なのは、砂糖やでんぷんの摂取を最小限にすることです。その他の美味しい食品は、あなたが満腹になるまで食べて良いのです。それでもあなたの体重は減ります。

ローカーボ・ダイエットが有効な科学的根拠があります。砂糖とデンプンを避けると、あなたの血糖が安定し、脂肪を貯めるホルモンであるインスリンの値が低下します。これによって脂肪の燃焼が増え、あなたの満足度はより高まり、食べる量が減って減量につながるのです。

ローカーボ・ダイエットによって、とりわけ減量や血糖のコントロールがより容易になることが、多くの信頼性の高い研究で証明されています。

基礎

- ・ 食べて良いもの：肉、魚、卵、地上に育つ野菜、天然の脂肪（バターなど）
- ・ 避けるべきもの：砂糖、でんぷん食品（パン、パスタ、米、豆類、いも類）

お腹が空いた時に、満足できるまで食べましょう。それだけです。カロリーを計算する必要も食品を計る必要もありません。売られている低脂肪製品は買わないこと。

下記はあなたが食べてもいい料理の例です：



ローカーボミートパイ

ハンバーガーのトマト
ソースと炒めキャベツ

アジア風キャベツ炒め

厳格なローカーボ・ダイエットをするべきではない人とは？

ほとんどの人はどんなタイプのローカーボ・ダイエットでも安全にすぐに実行可能ですが、次の3つに当てはまる人は、事前の準備や調整が必要です。

- ・ インシュリンなどの糖尿病の薬を使用している人
- ・ 高血圧の薬を服用している人
- ・ 母乳栄養を行なっている人

これらに当てはまらない人は、早速始めましょう！



早速始めましょう

すぐに始めたいですか？

わたしたちの2週間の無料ローカーボ・チャレンジプログラムに登録すれば、ローカーボはとても簡単です。あるいはフリーの食事プラン、買い物リストやその他色々な情報を、フリーメンバーシップ・トライアルから取得してください。

ローカーボ60秒ガイド

まだローカーボは難しいと思いますか？

[我々のローカーボ60秒ビジュアル・ガイドでチェックしましょう>](#)

2. ローカーボ・ダイエットで食べる食品

このセクションでは、ビジュアルガイドや詳細な食品リスト、美味しいレシピあるいは簡単スタートガイドなどを用いて、ローカーボで何を食べるのかを確実に学びます。

まずはじめにローカーボ・クイック・ビジュアルガイドです。これらは、あなたがお腹いっぱい食べて良い基本的な食品グループです。



上記の数字は100g中の消化可能な炭水化物の量を示している。食物繊維は含まない。食物繊維は好きなだけ摂って良い。

上記の食品は全て炭水化物5%以下である。これらの食品を守ることで比較的楽に、炭水化物一日20g以下の厳格なローカーボ・ダイエットになる。

[詳細なローカーボ食品リスト](#)>

避けるべき食品

以下はローカーボ・ダイエットで食べるべきではない食品です。



上記の数字は100g中の消化可能な炭水化物の量を示している。

[避けるべき食品のリスト](#)>

飲み物

では、ローカーボでは何を飲めば良いでしょう？水は問題ありません。コーヒーも紅茶もOKです。理想的には甘味料は使わないこと。好みに適量のミルクやクリームを入れるのはOKです。

たまにワインをグラスで飲むのもOKです。



ビジュアル・ローカーボ・ガイド



野菜 >



フルーツ >



ナッツ >



スナック >



アルコール >



油、ソース類 >

① ローカーボ野菜：ベストとワースト

どんなローカーボ野菜が良いのでしょうか？とても簡単なルールがあります：

- ・地上で育つ野菜はローカーボで自由に食べて良い
- ・地下で育つ野菜はより多くの炭水化物を含んでいるため、要注意！（特にイモ類）

地上で育つ野菜



地下で育つ野菜



数字はすべてそれぞれの野菜100グラム（トマトの平均重量）に含まれる炭水化物をパーセントで表しています。例えば平均的なトマト1個に3グラムの炭水化物が含まれます。地上の野菜と地下の野菜では、明らかに炭水化物の含有量が異なります。炭水化物5パーセント以下の野菜は比較的自由に食べることができます。超低炭水化物（1日20g以下）ダイエットでなければ、これらのローカーボ野菜は全て食べて良いでしょう。超低炭水化物ダイエットの場合はトマトやピーマンには十分気をつける必要があります。

② フルーツ

ローカーボで食べるフルーツやベリー類でベストとワーストは何でしょう？ほとんどのベリー類は適量であればOKローカーボ・フードですが、フルーツは自然がくれたキャンディーです（砂糖がいっぱい）。

ベリー類：

ラズベリー 5



イチゴ 6



ブルーベリー 12

← 炭水化物 少

炭水化物 多 →

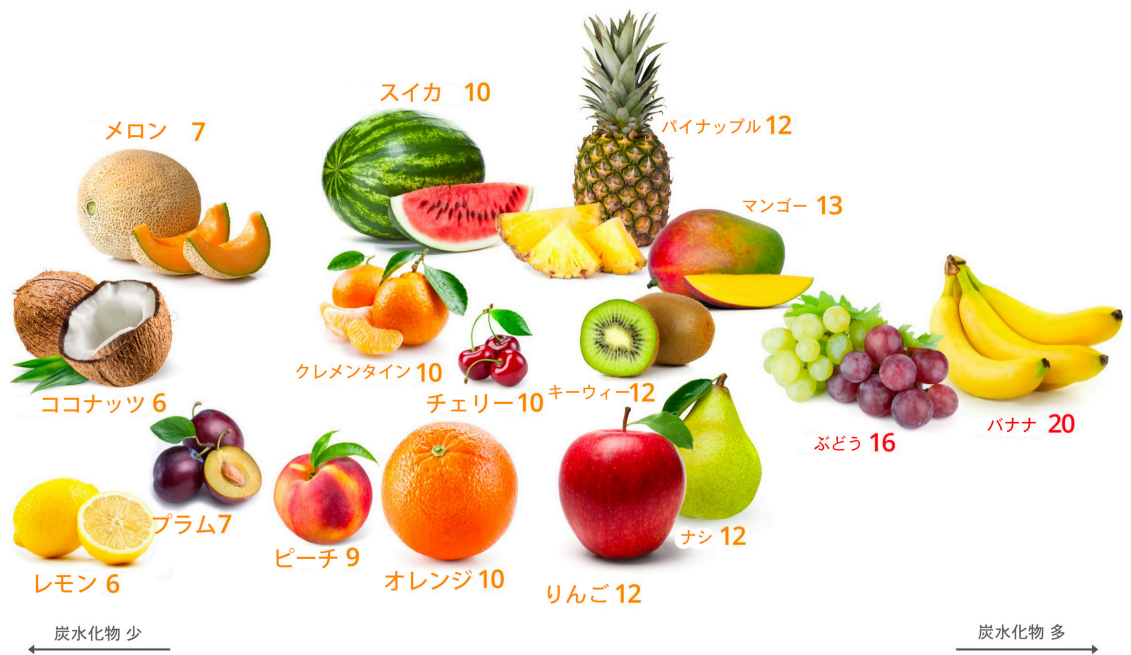
ブラックベリー 5



（数字は100グラムに含まれる炭水化物をパーセントで表している）

ラズベリー、ブラックベリー、イチゴは厳格なローカーボ・ダイエットでも少量であれば食べて良いでしょう。ブルーベリーは炭水化物が少し多いので、厳格なローカーボ・ダイエットではたまに少量食べる程度で食べ過ぎてはいけません。

フルーツ：



フルーツはどのくらい食べて良いか？

1日20グラム以下の厳格なローカーボ・ダイエットでは、おそらく少しベリー類を取るくらいにしておく方が良いでしょう。あるいはプラムや何個かのチェリーをたまに摂る程度が良いでしょう。それよりもたくさんの野菜を摂る方が良いでしょう。必要な栄養素は野菜から容易にとれます。

中程度のローカーボ・ダイエット（1日20-50グラム）でもフルーツの取り過ぎはいけません。1日1回以上は食べないこと。

ゆるいローカーボ・ダイエットで、しかも他に炭水化物を摂らないのであれば、1日2-3個のフルーツは摂っても良いでしょう。

③ ナッツ

ベスト vs ワースト

ナッツのベスト3は左側のブラジル、マカダミア、ピーカンナッツで、厳格なローカーボ・ダイエットでも気軽に食べられます。健康的な脂質を多く含むため満足度が高く、食べ過ぎる恐れがありません。

炭水化物 少

炭水化物 多

ピーカン 4



ヘーゼルナッツ 7



アーモンド 10



カシューナッツ 27



マカダミア 5



クルミ 7



松の実 9



ブラジル 4



Peanut 7



ピスタチオ 18



上記中列のナッツは適量であればほとんどのローカーボ・ダイエットを行う人が食べても差し支えありません。

(数字は消化性炭水化物をパーセントで表示。ナッツ100gに含まれる炭水化物の量を表す)。

ワーストな選択は右側の列にあるナッツ類です。減量や糖尿病の治療としてローカーボ・ダイエットをしようとしているなら、これらのナッツで炭水化物量が跳ね上がります。手のひら2杯分だけで、20グラムを超えます。

④ スナック (おやつ)

少 炭水化物

炭水化物 多



チーズ 2



アボカド 2



マカダミア、ピーカン、
ブラジルナッツ 4



タマゴ 1



サラミ・ハム・ソーセージなど 2



オリーブ 3

⑤ アルコール

ワインとビール



(数字は標準的な1杯に含まれる炭水化物量を表している)

ワイン

厳格なローカーボ・ダイエットにおいても、1杯程度のワインは問題ないでしょう。しかし、甘いスイートワインは大量の砂糖が含まれます。

ビール

ビールには急速に吸収される炭水化物が含まれているので、ローカーボ・ダイエットでは問題があります。昔からビールは液体のパンと呼ばれてきました。そう言う訳で、残念ながらビールはローカーボでは避けるべきです。

蒸留酒



⑥ 油、ソース類



その他

豆類：



えんどう豆、インゲン豆、レンズ豆やキノアは野菜ではなく、野菜より炭水化物を多く含みます。厳格なローカーボ・ダイエットでは、ごく少量にするか食べないように気をつけましょう。

これらの植物性食品は野菜ではなく、穀物またはマメ科に分類されています。これらはローカーボには向いていません。

レシピ

300以上のレシピを紹介しています。



3. ローカーボの効果

減量効果



2型糖尿病の改善



胃腸症状の改善



甘いものへの欲求を減らす



その他の効果：

- ・ 血圧の正常化
- ・ ニキビの改善
- ・ 身体持久力の増大
- ・ てんかんのコントロール
- ・ 胸やけの軽減
- ・ 多嚢胞性卵巣症候群（PCOS）の改善
- ・ 片頭痛の改善

4. ローカーボの成功の秘訣

朝食

朝食はローカーボのものを食べる良い機会です。ベーコンや卵が嫌いな人はいるでしょうか？もし嫌いでも、他にもローカーボの美味しい物はたくさんあります。 [\(→\)](#)

昼食、夕食

こちらのローカーボ食ガイドをごらんください。 [\(→\)](#)

ポテト、パスタ、ライスの代わり

カリフラワーマッシュやカリフラワーライスなど炭水化物の代わりになるものは沢山あります。

外食

原則的には外食をしない方が無難ですが、最近では低糖質のメニューをもつお店やコンビニも増えています。

おやつ

おやつは食べないのが基本ですが、どうしても空腹感を感じる場合はチーズ、ナッツ、ソーセージ、卵などのローカーボの食品を摂りましょう。

パン

どうしてもパンが食べたい時は、[こちら](#)を参考にローカーボ・パンを用意しましょう。

脂肪の摂り方

脂肪を多く摂るための方法トップ10

1. 天然の脂肪を摂る
2. 脂肪（バター、ココナッツオイルなど）で調理する
3. 様々な脂質を利用する
4. ローカーボレシピを準備する
5. 色々な料理にオイル、ドレッシング、ソース、バターを使う
6. 高脂肪食品を付け合わせる
7. 脂肪を多く含むスナックを知る
8. チーズを食事のメニューに加える
9. コーヒーや紅茶にバターやギーなどの脂肪を加える
10. どうしてもおやつが欲しい時は、脂質を多く含むものを食べる

どのくらいの脂肪を食べるべきか？

炭水化物を制限すると、体はエネルギー源として代わりに脂肪を利用します。最低5時間は空腹を感じない程度の脂肪を食事で摂りましょう。

心地よい満腹感が目標ですが、食べ過ぎは良くありません。夕食後12時間は空腹を感じずに、一晩楽に過ごせるような夕食の量を見つけてください。

1. ファット・アダプテーションに徐々に慣れる
ローカーボを始めて間もない時期は、高脂肪の食事が重たく感じるかもしれませんが、新しい食べ方に慣れるにしたがって、体や味覚がローカーボに適合してきます。空腹を抑えるために徐々に十分な脂肪を摂取するようにして、体に糖質の燃焼から脂肪の燃焼する新しいパターンに慣れる時間を与えてください。

2. 減量のためにダイヤルを戻す

一旦ローカーボに慣れてきたら、体重減少をより加速するため、食事中の過剰な脂肪を減らしましょう。でも、減らし過ぎはダメです。

3. メンテナンスのために加える脂肪

目標の体重になると、毎日のエネルギーのために燃焼する体内の脂肪も減少してくるため、体の空腹のシグナルに従って、空腹を感じずに体重が維持するための、バランスがとれる脂肪摂取量を見つけて、脂肪を摂りましょう。

4. 十分な量のタンパク質を摂ること

脂肪を加えることだけで空腹感が満たされない時には、食べているタンパク質の量を見直す必要があります。

どのくらいのタンパク質を摂取したらよいのでしょうか？その量は人によって異なりますが、1日に体重1kgあたり1グラム程度が減量のためには適切な量です。しかしエクササイズをしている人などはもっと摂る必要があるかもしれません。

特別な製品を避けること

よく犯しやすい誤りは”低脂肪”製品を謳う製品を買ってしまうことです。

効果的なローカーボ・ダイエットはリアル・フードが基本であることを忘れないでください。

5. ローカーボで起こりうる副作用

もっともよく遭遇する副作用は”Induction flu(導入時のかぜ)”と呼ばれています。開始後2-3日かぜのような症状が見られることがあります。

よく見られる症状：

- ・頭痛
- ・疲労感
- ・めまい感
- ・軽い吐き気
- ・イライラ

これらの症状は、体が慣れて脂肪燃焼が増えれば速やかに消失します。通常1週間以内に良くなります。

この原因は炭水化物摂取が減ったことによって、体が余分な水分が抜け脱水気味になったり、塩分が不足するためです。十分な水分を摂り、塩分の摂取を増やすことでこれらの症状の出現を最小限にすることができます。1日に2カップのブロス飲むのも良いでしょう。

その他のよく見られる症状

- ・こむら返り：マグネシウムなどのミネラル、尿量の増加によって起こります。十分な水分と塩分を摂ること、必要ならサプリメントなどを用いてマグネシウムを摂りましょう。

- ・便秘：十分な水分を摂ることと、たくさんの野菜を食べて食物繊維を摂りましょう。

- ・息のにおい：厳格なローカーボではケトン体のひとつのアセトンが呼気にでます。これはあなたの体が脂肪を燃焼しているサインです。ほとんどの場合1-2週間で消えます。

- ・心臓の動悸

最初の数週間は心拍数が少し上昇し、心臓の鼓動を幾分強く感じることはよくあることなので心配ありません。よくある原因の一つは脱水と塩分の不足だ。この問題に対する解決策は、十分な水分と塩分を摂ることです。

糖尿病や高血圧の薬を服用している場合は、それぞれ低血糖と低血圧に気をつける必要です。厳格なローカーボ・ダイエットを始めるなら、事前に医師に相談することが必要です。

- ・身体能力の低下

最初の数週間は水分と塩分の不足および脂肪燃焼への適応のため、身体能力が著しく低下する可能性があります。これに対する解決策は、運動前に十分な水分と塩分を摂ることです。

- ・一時的な抜け毛

通常新たなダイエットを始めると3-6ヶ月して抜け毛が増えるのに気づくことがあります。幸いこれは一時的な現象で、数ヶ月後には新しい髪に生えかわります。

コレステロール

朗報：通常LCHF（ローカーボ・ハイファット）でコレステロール・プロファイルが改善します。これは心臓病のリスクが低くなることを意味します。

ローカーボ・ダイエットの古典的影響は、コレステロールの軽度の増加ですが、これは一部は良い（HDL）コレステロールの増加によるもので、心臓病のリスクの低下を意味します。特に中性脂肪の低下と大型のふわふわLDLの増加という2つの点で、コレステロール・プロファイルの改善が見られます。

2年間のLCHFダイエットで動脈硬化性変化の減少が示されています。

コレステロールに関する潜在的なトラブル

しかし、まれですが潜在的な問題も存在します。平均的にはLDLの増加はほとんどの研究でも気づかれないくらい軽度ですが、少数の人（おそらく人口の1-2%）ではLDL及び総コレステロールの正常範囲をこえる増加が懸念されます。この潜在的なリスクは見過ごさず、修正する必要があるでしょう。

例えば少数グループの人では、おそらく遺伝的な要因で、厳格なLCHFで総コレステロールが400mg/dl、LDLが250mg/dlまで上昇することがあります。これはたとえ脂質プロファイルが良い場合にも正常なことではありません。

すべきこと

もしローカーボ・ダイエットによって異常な脂質プロファイルになった場合、次の順にくつか検討すべきことがあります。

1. ブレットブルーフ・コーヒー（バター、ココナッツオイル入りコーヒー）を飲むのをやめる。空腹でない時に大量の脂質を摂らない。しばしば、これだけでコレステロールレベルが正常化します。
2. 空腹の時だけ食べる。断続的なファスティング（IF）を検討する。IFによって、コレステロールは持続的に下がる。
3. オリーブオイル、脂がのった魚、アボカドなどの不飽和脂肪を増やすことを検討する。
4. 上記3つのステップが向こうの場合：厳格なLCHFダイエットを健康目的ですべきかどうかを再検討する。ゆるめのLCHF（1日50-100gの炭水化物）でも効果はあります。

スタチンを使うのか、使わないのか

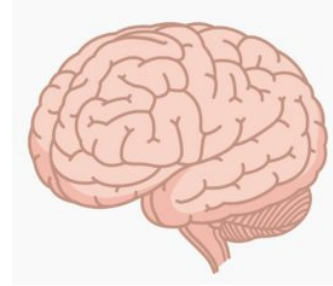
コレステロールが高い場合、しばしばスタチンと呼ばれるコレステロールを低下する薬物に関する議論がなされます。これらの薬は心臓病のリスクを下げますが、エネルギーの低下・筋肉痛・2型糖尿病・軽度認知機能低下のリスクがあります。

一般的な指針として、あなたがもし心臓病のリスクが高いのであれば5年間スタチンを服用すると心臓発作のリスクを1%低下しあなたの寿命を3日伸ばすことが可能です。これが副作用のリスクに見合うかどうかは、あなただけが判断できることです。

6. ローカーボに関する神話

1) 脳一脳には炭水化物が必要

厳格なローカーボ・ダイエットでは、脳は主に脂肪を利用できます。脂肪は肝臓でケトンに変換され、脳で燃料として使われます。さらに、体は糖新生と呼ばれるプロセスで他の栄養素をブドウ糖に変換します。したがって、食事中的炭水化物は必要ありません。



2) ケトアシドーシス

多くの方がケトアシドーシスを混同している。

ケトアシドーシスはほとんどは1型糖尿病患者がインスリンを利用しない時に起こるまれで危険な状態です。一方ケトアシドーシスは100%自然で安全な状態で、体によって完全にコントロールされています。正常の環境では、厳格なローカーボ・ダイエットによってケトアシドーシスになることは決してなく、自然で安全なケトアシドーシスという体が迅速に大量の脂肪を燃焼することが可能な状態になります。



3) 腸内細菌

ローカーボが腸内細菌に悪い影響を与えることはありません。多くの方がローカーボ・ダイエットで胃腸のストレスや鼓腸の軽減を報告しています。

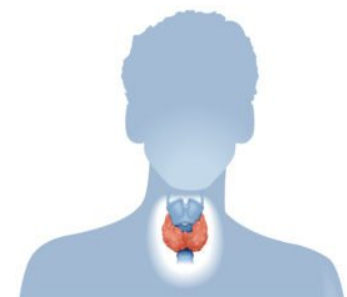


4) 栄養素の欠乏

ローカーボで栄養素の欠乏を起こすことはなく、むしろその逆です。ローカーボ・ダイエットで摂る食品は栄養に富んでいます。例えば卵は地球上で最も完全な栄養を提供します。肉、魚、野菜など全てが高い栄養価を有しています。むしろ現代の小麦粉には大なり小なり栄養素の欠乏が見られます。

5) 甲状腺

長期の飢餓やカロリー制限によって甲状腺機能低下をきたすことがありますが、健康的な脂肪を十分に摂取するローカーボは飢餓状態になることはなく、



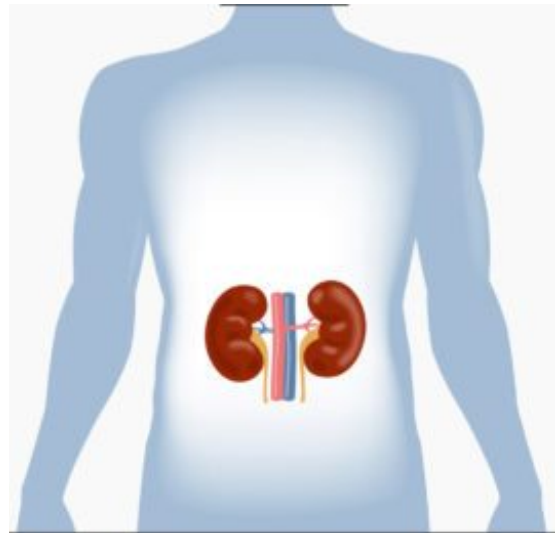
甲状腺に悪い影響は及ぼしません。実際、ローカーボで顕著な体重減少が得られた多くの人は、甲状腺薬を減らしたり、時には中止することも可能です。

6) 腎臓

いまだに多くの方が、ローカーボ・ダイエットはタンパク質が必然的に非常に多くなるため、腎臓に負担がかかると思っていますが、これは2つのことを正確に理解していないことに基づく誤解です。

まず第一に、適切に計画されたローカーボ・ダイエットは高脂肪であって、高タンパクではありません。タンパク質の量は他のほとんどのダイエットと同じく適度の量であるべきです。過剰なタンパク質は糖に変換されるため、ローカーボ・ダイエットではむしろ有害です。

もう一つは腎機能が正常の人は過剰な大量のタンパク質を問題なく腎臓で処理できるということです。問題になるのはすでに腎機能がかなり低下して、透析直前のような場合です。結論：ローカーボ・ダイエットは腎臓に悪影響はありません。



7) うつ

ローカーボ・ダイエット開始後最初の1-2週は、倦怠感、イライラ、ぼーっとするなどのうつと似たような症状がよく見られますが、通常は数日から1週間くらいでその症状は消えます。また、それらの症状は十分な水分と塩分をとることで予防することができます。ローカーボはむしろ、うつ症状などにも良い影響があります。



8) 骨粗鬆

ローカーボ・ダイエット実施者において、骨密度に悪影響を与えたという研究はありません。

9) 飽和脂肪

飽和脂肪は血管を閉塞したり、心臓発作の原因にならないのでしょうか？

いいえ。これは過去数世紀に及ぶ最も重大な栄養学的誤解です。幸いここ数年間で、天然の飽和脂肪は完璧にOKで健康的だとする専門家や組織がどんどん増えています、



10) コレステロール

LCHFダイエットは大抵はコレステロール・プロファイルを改善して、病気のほとんどのリスク・ファクターを減少させます。この効果は、2年間のLCHFダイエット後の動脈硬化の減少を示す2010年の研究によって示されています。



11) 環境

ローカーボ・ダイエットでは肉を含むタンパク質を多く食べるため環境に悪いという誤解がありますが、これは全く真実ではありません。ローカーボはタンパク質を増やすのではなく、脂肪を多く摂ることです。

