

血管から考える食事

緩やかな糖質制限

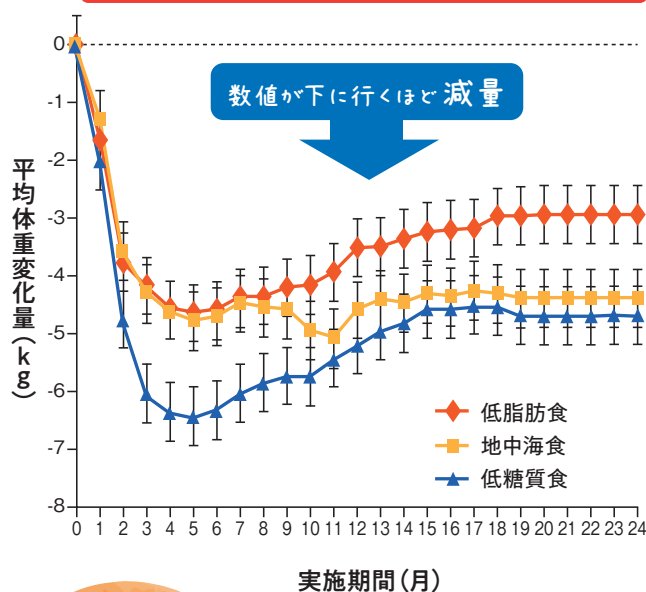
サラヤ株式会社 商品開発本部 副本部長
健康事業推進部門

吉田 智

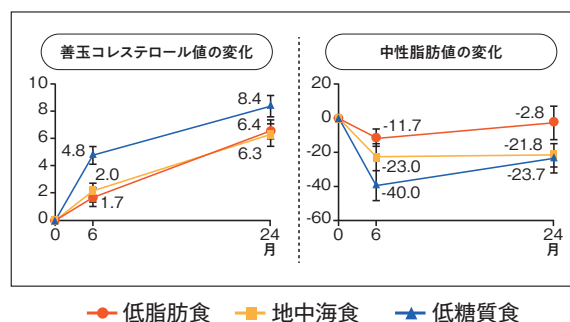


私たちはご飯やパンなどの炭水化物(糖質)を食べると消化・吸収されたブドウ糖の影響で一時的に血糖があがります。この血糖が異常にあがると活性酸素が多く発生し、血管内皮に酸化ストレスを与え¹⁾、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクが高くなります。食後高血糖は食事に含まれる糖質量を抑えることで低減できます。また糖質量を抑えることはダイエット食としても知られている低脂肪食よりも体重や内臓脂肪、血圧、血清脂質などを改善することが報告されています²⁾。そのため緩やかな糖質制限は健康的な食事法のひとつとして注目されています。

低脂肪食、地中海食、低糖質食による体重変化



低脂肪食、地中海食、低糖質食による各血清脂質の推移



低糖質食は他の食事よりも、**善玉コレステロールが増加し、中性脂肪値が減少することで血清脂質の改善に効果が高いと分かります。**

参考文献

- 1) Inoguchi Toyoshi, Nawata Hajime. NAD (P) H oxidase activation: a potential target mechanism for diabetic vascular complications, progressive β -cell dysfunction and metabolic syndrome. *Current drug targets*, 2005, 6.4: 495-501.
- 2) Shai Iris, et al. Weight loss with a low-carbohydrate, Mediterranean, or low-fat diet. *New England Journal of Medicine*, 2008, 359.3: 229-241.

!! カロリー&糖類ゼロの甘味料



羅漢果の高純度エキスとトウモロコシの発酵から得られる天然甘味成分
エリスリトールからできた自然派甘味料

ラカントS顆粒

「お菓子づくり」、「煮る・焼く」お料理には
加熱に強く、コクのある**顆粒タイプ**



ラカントSシロップ

「冷たい飲み物」、「かける・和える」お料理には
溶け残りが少なく、さらとなじむ**シロップタイプ**



!! 低糖質のヘルシーパック米

独自のブレンド処方によりカロリー糖質オフを実現

へるしごはん

ごはんをかえるだけ!
おいしくカロリーと糖質を35%*以上オフ



炊飯パック150g

へるしごはん おいしい雑穀

低糖質でもちもち食感の
おいしい雑穀ごはん



炊飯パック150g



*日本食品標準成分表2015年版(七訂) 水稲めし(精白米 うるち米) との比較