

# #糖質選択で コムギビューティー Summary Book



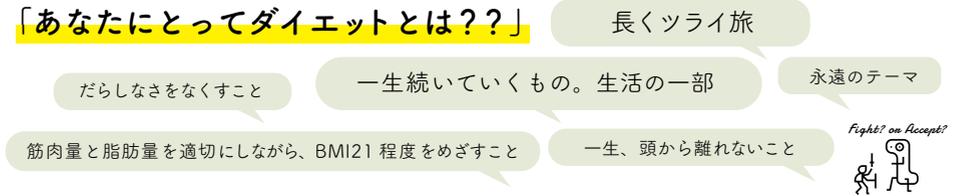
小麦食をうまく取り入れて、  
めざすはヘルシービューティー！  
これからは、“糖質選択”という考え方。

## イマドキ女子の赤裸々アンケート調査の結果から見えてきたもの

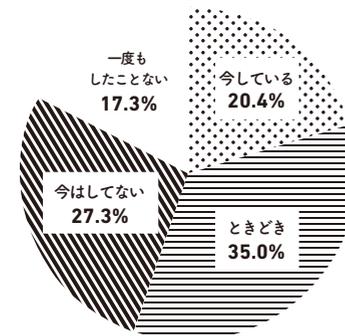
いくつになっても、女性にとってダイエットは尽きないお悩みですよね。  
コムギケーション倶楽部が20~40代の女性618名を対象に行った【ダイエットと糖質制限に関する消費者調査】でも、80%の女性が「ダイエットしたことがある」という結果が判明しました。  
そして、いま流行りの「糖質制限ダイエット」も約40%の方が実践しているとのこと。「糖質制限ダイエット」は短期間で体重が減りやすいため、もっともっと体重を落としたい！と、過激にハマってしまう方も多そうです。でも、誤った糖質制限ダイエットにのめり込んでしまうと危険なリスクを伴うこと、ご存知ですか？大切なのは、糖質は適量に抑えること、そしてバランスよく栄養を摂ること。  
コムギケーション倶楽部では、コムギ食を取り入れながら食事を楽しく、おいしく、適量を食べる「糖質選択」をおすすめします！

## 20~40代の女性618名を対象に行った 【ダイエットと糖質制限に関する消費者調査】

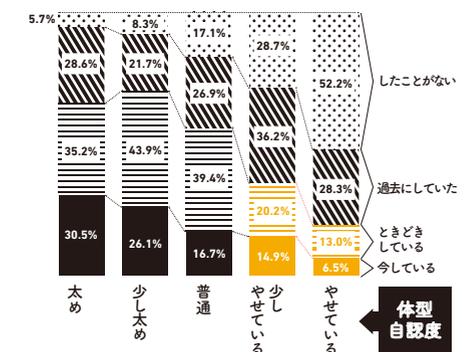
### 「あなたにとってダイエットとは??」



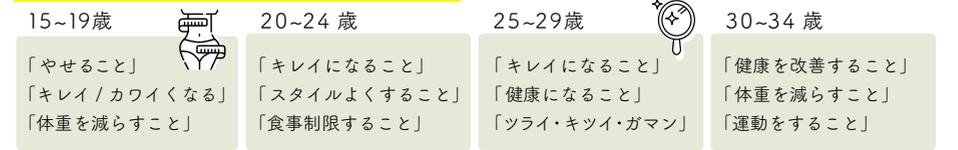
### 「ダイエットしたことある??」



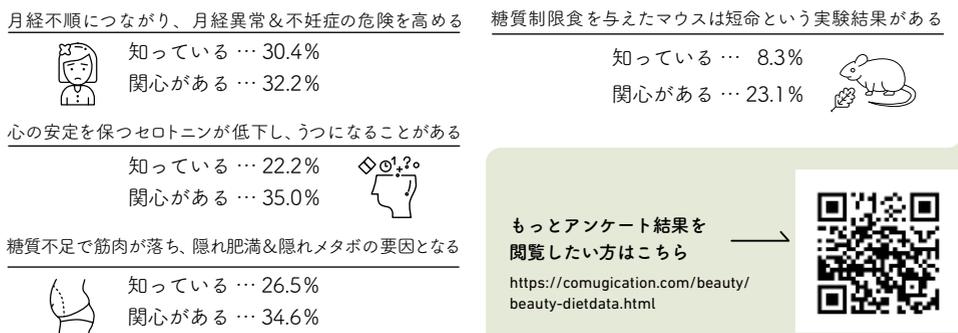
### 「やせてる人でもダイエット??」



### 「年代で変わるダイエットの目的!」



### 「知ってる? 誤った糖質制限のリスク」



もっとアンケート結果を  
閲覧したい方はこちら  
<https://comugication.com/beauty/beauty-dietdata.html>



# おいしく、楽しく、 食べてキレイに！ 小麦食は、 “糖質選択”を オススメします。

食べたいけれど、太るのはイヤ・・・  
そうだ、炭水化物を抜くと痩せるみたい！  
と、安易に糖質制限ダイエットを  
する人も多いようですが、  
誤った糖質制限ダイエットでは  
健康な身体を壊してしまう、  
危険なリスクが潜んでいます。  
コムギケーション倶楽部は、  
正しく食べてキレイをめざす  
「糖質選択」をおすすめしています。  
小麦食を取り入れながら、  
めざせ！おいしく、楽しく、ヘルシービューティー。



教えて！教授

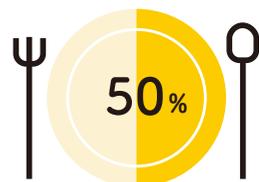
## 糖質選択 3つのポイント

### 01

食べる量はどれくらい？

1食あたり50%の  
炭水化物を摂るのが理想的。

日本人女性に必要な1日の  
カロリー量は1800kcalで、  
1食あたりに換算すると  
600kcalになります。  
そのうちの半分を炭水化物から  
摂るのが理想的で、  
グラムに換算すると75gが目安です。  
次ページの炭水化物量早見表を参考に、  
食べる量を研究してみてくださいね。



1食の理想的な炭水化物比  
(1食あたり・日本人女子)

### 02

三大栄養素をバランスよく！

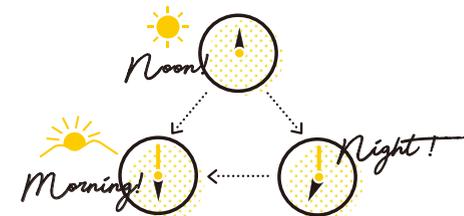
糖質はエネルギー源として身体を  
動かしたり脳を働かせる役割があるので  
朝から一定量の糖質を摂ることが大事です。  
ただ、糖質と並んで三大栄養素と  
呼ばれている、たんぱく質と脂質を  
バランスよく摂ることも重要なポイント。  
炭水化物が50%、たんぱく質と脂質は  
25%ずつを目安に摂りましょう。  
ちなみに脂質は1g当たりのエネルギーが  
9カロリーと、糖質やたんぱく質の倍以上。  
いま日本人の食事は脂質が30%近いですが、  
摂りすぎにはご注意ください！



### 03

食べるタイミングも関係あり！

朝昼晩と1日3回、きちんと食べることが  
重要です。1食を抜くことによって  
栄養バランスが偏ってしまいますし、  
ホルモンのバランスや1日のリズムが  
狂ってしまいますよね。  
特にダイエットで重要なのは、朝と昼を  
しっかり食べて、夜を軽めにする  
こと。  
朝昼は食べた分が活動エネルギーに  
使われますが、夜は寝るだけなので、  
エネルギーが蓄積されてしまいます。  
晩ごはんは寝る2時間以上前までに  
食べ終わるのが理想的です。



### ？ 炭水化物と糖質の関係は？

小麦や米に多いでんぷんはゆっくり  
消化されて少しずつ血糖になるため、  
体にかかる負担が軽くなります。  
炭水化物を摂るときにはでんぷん  
から摂るように心がけましょう。



糖質	単糖類	ブドウ糖	すぐ吸収されて血糖になるが身体に負担をかける
		果糖など	過剰に摂ると肥満のリスクあり
	二糖類	ショ糖(砂糖)	すぐに分解されて血糖になり、身体に負担をかける
	少糖類	オリゴ糖など	腸内の善玉菌を増やす効果あり
	多糖類	でんぷん	ゆっくり消化されて身体に負担がかかりにくい
		食物繊維など	生活習慣病を予防する効果あり

「ダイエットの敵だってわかっているけど、  
大好物の甘いものが食べた〜い！」

我慢ばかりしていると、ストレスの反動で  
却って食べてしまい、ダイエットも失敗がち。  
週1回程度は好きなものを食べて、翌日から  
食事を調整すれば大丈夫。バランスよく食べて、  
おいしく、楽しく、キレイをめざしましょう。

# 正しい“糖質選択”の実践法。

日本人女性に必要な1日のカロリー量は1800kcal。

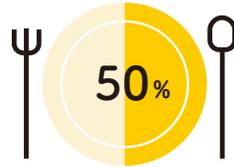
1食あたりに換算すると600kcalになります。

そのうち半分ぐらいを炭水化物から摂るのが理想的ですね。

グラムに換算すると75gです。

3食の炭水化物摂取量は以下を参考にしてみてくださいね。

1食の理想的な炭水化物比  
(1食あたり・日本人女子)



Morning!	Noon!	Night!
<p>しっかり朝ごはん</p> <p>食パン 1枚    ロールパン 2個</p> <p>炭水化物量 約70g</p> <p>with フルーツ・目玉焼きなど</p> <p>夜の間は絶食状態にあるので朝は血糖値が下がっています。起きてから穀類を中心とした炭水化物をしっかり摂ることで、元気が出るし頭もしっかり働くようになりますよ。朝食を抜くと肥満になりやすくカラダにも負担がかかります。</p>	<p>きちんと昼ごはん</p> <p>うどん1杯</p> <p>炭水化物量 約75g</p> <p>with 和え物の小鉢など</p> <p>朝ごはんを食べないでいきなりランチを食べると「セカンド・ミール・エフェクト」と言って、食後の血糖値が急激に高くなり過ぎてカラダに負荷をかけることに。ランチも野菜などを組み合わせたメニューで炭水化物はきちんと摂りましょう。</p>	<p>軽めに夜ごはん</p> <p>少なめパスタ</p> <p>炭水化物量 約60g</p> <p>with スープ・チキンソテーなど</p> <p>現代の食生活では、夜ごはんに時間をかけて多く摂ってしまいがちですね。しかし寝ている間に余分な糖が脂肪に変わって太る原因になるので、夜ごはんは軽めに摂るのが理想的。夜に減らした分量を朝食に回すイメージを心掛けてみてください。</p>

# 小麦食&食材中に含まれる炭水化物量

1食あたりに必要な炭水化物量75gを上手に食べるためのコツは、  
主食を小麦でとる場合、小麦を50g、残りの25gに野菜などを組み合わせること。  
食材ごとの数値を参考に、上手に糖質選択してみてください！



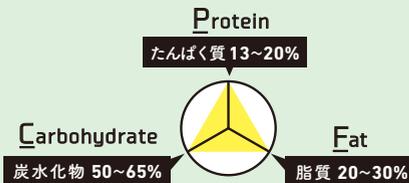
Profile: 今井 具子 教授  
1999年女子栄養大学大学院栄養学専攻博士  
後期課程卒業。博士(栄養学)、管理栄養士、  
専門は公衆栄養学、栄養疫学。2011年4月から  
同志社女子大学生活科学部食物栄養科学科教授



<p>ごはん(茶碗1杯/150g)</p> <p>炭水化物量 55.7g 脂質 0.5g たんぱく質 3.8g</p>	<p>食パン(6枚切1枚/60g)</p> <p>炭水化物量 28.0g 脂質 2.6g たんぱく質 5.6g</p>	<p>フランスパン(2切/50g)</p> <p>炭水化物量 28.3g 脂質 0.7g たんぱく質 4.7g</p>	<p>ライ麦食パン(1枚/65g)</p> <p>炭水化物量 34.3g 脂質 1.4g たんぱく質 5.5g</p>	<p>パンズパン(1こ/50g)</p> <p>炭水化物量 24.6g 脂質 1.9g たんぱく質 4.3g</p>	<p>マフィン(1こ/65g)</p> <p>炭水化物量 26.5g 脂質 2.3g たんぱく質 5.3g</p>
<p>ベーグル(1こ/85g)</p> <p>炭水化物量 46.4g 脂質 1.7g たんぱく質 8.2g</p>	<p>ロールパン(2こ/80g)</p> <p>炭水化物量 38.9g 脂質 7.2g たんぱく質 8.1g</p>	<p>ナン(1枚/80g)</p> <p>炭水化物量 38.1g 脂質 2.7g たんぱく質 8.2g</p>	<p>クロワッサン(1こ/40g)</p> <p>炭水化物量 17.6g 脂質 10.7g たんぱく質 3.2g</p>	<p>コーンフレーク(1食/60g)</p> <p>炭水化物量 50.1g 脂質 1.1g たんぱく質 4.7g</p>	<p>うどん(1玉/200g)</p> <p>炭水化物量 51.6g 脂質 1.0g たんぱく質 6.2g</p>
<p>※ゆでた状態</p> <p>そば(1食/200g)</p> <p>炭水化物量 52.0g 脂質 2.0g たんぱく質 9.6g</p>	<p>※ゆでた状態</p> <p>素麺・冷や麦(1食/200g)</p> <p>炭水化物量 51.6g 脂質 0.8g たんぱく質 7.0g</p>	<p>※ゆでた状態</p> <p>中華麺(1玉/150g)</p> <p>炭水化物量 57.6g 脂質 2.6g たんぱく質 8.0g</p>	<p>※ゆでた状態</p> <p>スパゲッティ(1食/200g)</p> <p>炭水化物量 64.0g 脂質 1.8g たんぱく質 11.6g</p>	<p>※ゆでた状態</p> <p>インスタントラーメン(1食/95g)</p> <p>炭水化物量 60.3g 脂質 15.9g たんぱく質 9.6g</p>	<p>※ゆでた状態</p> <p>ホットケーキ(1枚/100g)</p> <p>炭水化物量 45.4g 脂質 5.5g たんぱく質 7.5g</p>
<p>にんじん(1切/20g)</p> <p>炭水化物量 1.7g 脂質 0.0g たんぱく質 0.2g</p>	<p>ミニトマト(4-6個/60g)</p> <p>炭水化物量 4.3g 脂質 0.1g たんぱく質 0.7g</p>	<p>じゃがいも(1こ/100g)</p> <p>炭水化物量 17.6g 脂質 0.1g たんぱく質 1.6g</p>	<p>さつまいも(1本/200g)</p> <p>炭水化物量 63.0g 脂質 0.4g たんぱく質 2.4g</p>	<p>カボチャ(1食/100g)</p> <p>炭水化物量 20.6g 脂質 0.3g たんぱく質 1.9g</p>	<p>バナナ(1本/100g)</p> <p>炭水化物量 22.5g 脂質 0.2g たんぱく質 1.1g</p>
<p>温州みかん(Mサイズひとつ/100g)</p> <p>炭水化物量 9.2g 脂質 0.1g たんぱく質 0.7g</p>	<p>ドーナツ(1こ/60g) ※イースト</p> <p>炭水化物量 26.3g 脂質 12.2g たんぱく質 4.3g</p>	<p>ショートケーキ(1つ/75g)</p> <p>炭水化物量 35.3g 脂質 10.5g たんぱく質 5.6g</p>	<p>牛乳(マグカップ1杯/200g)</p> <p>炭水化物量 9.6g 脂質 7.6g たんぱく質 6.6g</p>		

## さまざまな食材をバランスよく組み合わせてメニューを組み立てましょう！

理想的なエネルギー産生栄養素バランス  
(エネルギー比率とする)



上手に糖質を選択するのも大事ですが、食事を考える上で「三大栄養素」と呼ばれる

たんぱく質 (Protein)

脂質 (Fat)

炭水化物 (Carbohydrate)

をバランスよく食べることがとっても大切です。

# 「糖質選択」の可能性ひろがる？！

## WHOお墨付きの理想的食事スタイル

### 「地中海食」にヒントあり！

ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されている「地中海食」は、WHO(世界保健機構)もお墨付きの栄養学的に優良な食事スタイル。地中海で採れる大地の恵みをバランスよくとり、油脂分は抑え気味。さらに、誰かと一緒に食卓を囲み、ゆっくりと食事を楽しむことを忘れない。この特徴、同じくユネスコ無形文化遺産に登録されている「和食」に似ている部分が多くあります！しかも、炭水化物の摂取量が1食あたり約半分、という点は「糖質選択」の考え方もぴったり。

地中海をヒントに、心身からすこやかな毎日を、食卓から取り入れましょう！



#### 「地中海に学ぶ 糖質選択と小麦食」 オンラインセミナーを開催しました。

コムギケーション倶楽部では「地中海に学ぶ糖質選択と小麦食」オンラインセミナーを開催しました。その模様はHPにレポートを掲載しています。

Check it Comugication～!



レポートを  
閲覧したい方は  
こちら

<https://comugication.com/beauty/online-report.html>



### Mediterranean Diet Pyramid 地中海食のピラミッド



#### 「地中海食」の主な特徴

- ▶ 多種多様な野菜や豆類、ナッツ類にベリー類、精白度の低いパンやパスタ、そしてひき割り小麦をよく食べる。
- ▶ 上質なオリーブオイルをサラダだけでなく、全ての料理にふんだんに使う。
- ▶ 毎日の動物性たんぱく質は少量のチーズとヨーグルトでまかない、魚、鶏肉、卵は週に数回、デザートには菓子類ではなく、果物を食べる。
- ▶ 毎食少量の赤ワインで時間をかけて食事を楽しむことも忘れない。

# Recipe

## 魚介のフィデウワ（極細パスタパエリア）



Fideua aux fruits de mer

### 材料 パエリアパン（小）直径30cm

- ・カッペリーニ 25g程度
- ・海老 3尾
- ・あさり 6個
- ・ムール貝 6個
- ・にんにく（みじん切り） 1/2片
- ・たまねぎ（みじん切り） 1/4個（50g）
- ・パプリカ・ピーマン 各適量
- ・いんげん 8本
- ・カットトマト缶 150g
- ・トマトペースト 10g
- ・チキンブイヨン 150ml
- ・白ワイン 80ml
- ・サフラン 少々
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・レモン（クシ型）
- ・パセリ（みじん切り）
- ・塩
- ・オリーブ油（分量外）

### 下準備

- ① あさり、ムール貝は3%の塩を加えた水（海水程度）に入れ、冷暗所において砂出しする。殻をよく洗う。
- ② ムール貝は足糸を引き抜く。
- ③ 海老は殻付きのまま背に切り込みを入れ、背わたがあれば取り除く。
- ④ パプリカは種とわたを取り除き、薄切りにする。
- ⑤ さやいんげんは筋取りし、1%の塩を加えた湯で3分程度茹で、野菜はそれぞれオリーブ油（分量外）を塗っておく。

### 作り方

- ① パエリアパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火でゆっくりと加熱する。香りがでたら、玉ねぎと塩ひとつまみを加え、中火でしんなりするまで炒める。（パエリアパンなければ、オープン使用可能な浅めのお鍋やフライパンなどを使用してください）
- ② ①に海老・あさり・ムール貝と白ワインを加える。火を強めて沸騰させ、白ワインのアルコール分を飛ばす。魚介は火が通ったら取り出しておく。
- ③ ②にトマト缶、トマトペースト、チキンブイヨン、サフラン、塩を加えて沸騰させる。
- ④ ③にカッペリーニを3cm程度手で折りながら散らし、液体の中に沈める。その上にパプリカを乗せ、220度のオープンで10分程度焼き目がつくまで加熱する。
- ⑤ ④に魚介といんげんを乗せ、みじん切りにしたパセリを散らしレモンを添える。オリーブ油を回しかける。

## フォカッチャ

- ・強力粉 300g
- ・砂糖 大1
- ・塩 小1
- ・ドライイースト 小2
- ・オリーブオイル 大2
- ・浄水 180～200cc（50°くらいのぬるま湯）



FOCACCIA

- ①フードプロセッサー（ドUBLEレード）に材料のオリーブオイルまでを順に入れ、浄水の半量をイーストめがけて入れたら、連続運転でこねる
- ②液体注ぎ口から残りの浄水を少しずつ入れ、ひとかたまりになってグルグルと動いたら注ぐのをやめる
- ③5分ほどこねたら取り出し、丸め直して、中フラにクッキングシートを敷き、保温50度で25分一次発酵する
- ④生地が2倍ほどに膨らんだら、軽くガス抜きをして丸め直し、生地を広げて保温50度で20分二次発酵
- ⑤指で生地に穴を開けてオリーブオイルを垂らしていき、あればローズマリーをさす
- ⑥IRプレート170°で15分焼き、ひっくり返して5分焼く

Instagram @ayako.ao.5さんのアカウントより

## 生姜の効いた明太子と卵のとろみうどん

（2・3人分）

- ・冷凍うどん 2～3玉
- ・明太子 1～2腹
- ・大葉 2枚
- ・生姜 一欠片
- ・卵 2個
- ・いりごま 適量
- （かけつゆ）  
水 600cc  
●白だし（濃縮タイプ） 50cc  
●砂糖 ひとつまみ  
●醤油 小さじ1/2  
水溶き片栗粉 適量



UDON

Instagram @yume\_miさんのアカウントより

- ①冷凍うどんは電子レンジで調理できるものは表示時間分チンする。（茹でる場合は茹で湯切り）明太子は皮からだしてほぐす。大葉は千切りにする。生姜はすりおろしておく。
- ②鍋に●の材料を全て入れて混ぜ、火にかける。沸騰したら火を少し弱め、卵をといいて入れ、ふわっとなったら混ぜておろし生姜を加える。
- ③一度火を切ってから水溶き片栗粉を回し入れ、再び火をつけてとろみがつくまで加熱したら火を止める。
- ④器にうどんを入れ、②のかけつゆをたっぷりかけ、明太子・大葉・いりごまをトッピングして出来上がり。

※味の濃さは好みで調整してください。※お好みで生姜を省いても美味しいです。