

ステーキの方が太らない!

太る原因はカロリーではなく、**糖質(炭水化物)**だった!

書籍『**うどん一玉は角砂糖14個分**』発売

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、2014年6月23日、書籍『うどん一玉は角砂糖14個分』を発売します。

本書は、これまで延べ10万人以上の糖尿病患者と接してきた糖尿病専門医・牧田善二氏が、日本人がいかに炭水化物に依存しているかということに着目し、「炭水化物依存症」の実態と、「脱・炭水化物」へと導くための方法を紹介した書籍です。ごはん・パン・うどん・そばのような日本人が主食として摂取しているものにはたくさんの炭水化物(=糖質)が含まれており、そんな食文化を持つ日本人の9割が、肥満や糖尿病の原因ともいわれる「糖質中毒」に陥っているといえます。著者である牧田氏は、**糖尿病や肥満を防ぐには、炭水化物などの糖質を制限して血糖値を上げないことが効果的であると**説いています。また、糖質は老化の原因ともいわれているため、糖質オフは若返りや美肌にもつながります。“カロリーオフ”ではなく、“糖質オフ”という新常識を提案した一冊です。

牧田氏の番組出演、取材も可能ですので、お気軽にお問い合わせください。よろしくお願い申し上げます。

**ダイエットの新常識! カロリーオフではなく糖質オフ!**

**○ OKな食べ物**

**<ステーキ>**

角砂糖 **0.1 個分**

血糖値 (mg/dl)

血糖値上昇 **93→100**

**× NGな食べ物**

**<うどん>**

角砂糖 **14 個分**

血糖値 (mg/dl)

血糖値上昇 **93→131**

**スタジオ出演、VTR 取材承ります!**

体脂肪のもとになるのは、脂質やたんぱく質ではなく、「糖質」です。また、ヘルシーと思われがちな夏の定番メニュー「そうめん」は実は太る原因なのです。糖質のかたまりである炭水化物を制限し、血糖値を上げない肉や魚などの高タンパクな食材を意識して摂ることは、生活習慣病予防やダイエットに効果的です。

**【プロフィール】 医師・牧田善二(まきた ぜんじ)**

糖尿病専門医。北海道大学医学部卒業。地域医療に従事したのち、渡米。1989年、米国ロックフェラー大学研究員、その後北海道大学講師、久留米大学教授を経て、2003年より、糖尿病をはじめとする生活習慣病、肥満治療のための「AGE 牧田クリニック」を東京・銀座に開設し、延べ10万人以上の患者を診ている。

**※夏によく食べるそうめんも何と16個分!**

**糖尿病専門医!**



書籍『**うどん一玉は角砂糖14個分**』

発売:2014年6月23日

定価:本体 930円+税