

Dr.ウェイトダウンS 取扱説明書

体重を減らすには、2つの条件をクリアすれば体重は減少します。

条件1 糖質制限 + 条件2 代謝アップ → 体重減

代謝の良い方は本製品の糖質制限効果で体重減少が期待できます。本製品を試して体重が減少しない場合は代謝が原因と推測されるためウォーキング、有酸素運動、筋力トレーニングなどの代謝アップが必要です。

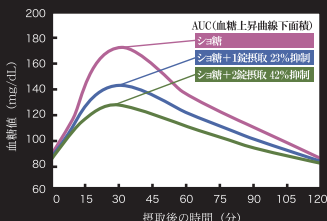
糖質吸収抑制のメカニズム

炭水化物や砂糖は、通常ブドウ糖に分解され小腸で体内に吸収されますが、桑の葉に含まれる有効成分が炭水化物をブドウ糖に分解する酵素(α -グルコシターゼ)の分泌を抑制することによりブドウ糖に分解されにくくします。ブドウ糖に分解されなければ体内に吸収されず排泄物と共に糖質が体外に排泄されるのです。つまり炭水化物を摂取したにもかかわらず糖質が体内に吸収することを抑制します。



ショ糖負荷試験

ショ糖50gを摂取した場合の血糖値の上昇を表しています。
※ショ糖50gは、ご飯お茶碗約1杯分です。
本製品1錠で23%・2錠で42%血糖値の上昇が抑制されている事が分かります。
糖尿病の予防にもオススメです。



飲むタイミング

一般的な飲み方 夕食前

効果を出したい方 昼食前・夕食前

更に効果を出したい方 朝食前・昼食前・夕食前

必ず**食事の直前**にお飲みください。食事開始から30分以降の摂取は効果的ではありません。
朝食を食べない場合など飲む必要はありません。
夜食で炭水化物を食べる場合は必ずお飲みください。

飲む錠数

炭水化物が多い食事の場合 食前 5～6 錠

炭水化物が少ない食事の場合 食前 3～4 錠

炭水化物の量に応じてご自身で調整ください。

糖分がブドウ糖に変換されず腸に届くとお腹がゆるくなることがあります。
その際は一時中断し、飲む粒数を減らすなど調整してください。

ダイエット 成功の秘訣 10カ条

第一条

本商品を使用するからといって食事の際は満腹にならないように注意する。
腹八分目を心がけ食事の絶対量を減らす。

第二条

定期的に**体重を計り増減チェック**をし体重管理を行う。

第三条

コーラ、ジュースなどの清涼飲料水は控える。コーラ500mlに**角砂糖約16個分**の糖質が含まれているので要注意。水、お茶、無糖の炭酸水で水分補給を心がける

第四条

お酒は**醸造酒**(ビール・日本酒)を控えて、**蒸留酒**(焼酎・ウイスキー)にし、もしビールを飲む場合は糖質ゼロに変える。

第五条

食事の際、**食べる順番**を工夫する。最初に野菜、きのこ、海藻類などの食物繊維を多く含むおかずを食べ、次に肉や魚などのタンパク質、最後に炭水化物を摂るようにすると糖の吸収が緩やかになります。

第六条

糖質の多い食品を把握する。ご飯、パン、麺類、砂糖、イモ類、根菜類、果物、菓子などに含まれる。**糖質の多い食品の過剰摂取をしない。**

第七条

低脂肪のタンパク質、食物繊維をしっかり摂る。肉、魚、卵、豆腐などのタンパク質と野菜、きのこ、海藻などの食物繊維を積極的に摂る。これにより、満腹感が得られやすくなり、栄養バランスも保たれる。

第八条

調理法を工夫する。揚げ物や砂糖やみりんを多く使う煮物は控え、蒸す、焼く、刺身など、シンプルな調理法を選ぶ。

第九条

代謝が原因で痩せない人は、糖質制限と共にウォーキング、有酸素運動、筋力トレーニングを取り入れることで、より効果が期待できます。

第十条

糖質制限は、**ムリなくラクして継続**することが大切です。