

アトキンスダイエット

アトキンス・ダイエットは、アメリカの医師（心臓外科、循環器病）のロバート・C・アトキンスが考案したダイエット法です。

低炭水化物、ケトン体、ローカーボ、低糖質ダイエットとも呼ばれ、砂糖やパン、白米、パスタなどの炭水化物を一日20~40gまで制限し、代わりに肉（牛肉・豚肉・羊肉）やベーコン、バター・チーズ、卵などのタンパク質や脂肪（脂質）は自由に摂取してよいというダイエット方法です。



アトキンス・ダイエットの方法

最初の2週間

最初の2週間は炭水化物代謝から脂質代謝に切り替える体質をつくるための準備期間になっています。

炭水化物摂取量を一日20g以下に厳しく制限することで、体内の「ケトン体」という物質をエネルギー源に変えていきます。

3週目以降

炭水化物摂取量を1日60g以下に制限します。

最初の2週間で脂肪を燃焼しやすい「痩せやすい身体」を作利、その後も炭水化物を制限することで継続します。

アトキンスダイエットの効果

短期間でダイエット効果があります。（ライザップもこの手法を取り入れています）

アトキンスダイエットの危険性

長期間続けることで、炭水化物が少ないことによる頭痛や下痢などの副作用も報告されています。

また、アトキンス医師本人が心臓病を持っていたことや、72歳で突然死したこと、また死亡時の体重が肥満とされる数値だったと報道されたことなどから、一時的なトレンドは下火になっています。