

# 結果にコミットする

## RIZAPへ潜入捜査。3月26日プロジェクト発足

# くろだより



LINE@に登録  
毎号届きます！

### 身体張りたい

ブーチー  
チ・・・テレ  
テッテッテ  
テッ！一斉を  
風靡したCM  
で糖質制限ダ  
イエットブ  
ムのきつかけ  
となったRIZ  
ZAP。痩せ  
る・高額・絶  
対リバウンド  
の三拍子が揃っ



てお、ネッ  
ト上ではイ  
ンストラク  
ターの質が  
低いという  
書き込みも  
非常に多い。  
元々運動し  
ているが送  
別会や就職  
活動で太っ  
てしまった  
医師が本気

# 時代は腕で持続血糖測定

## 減量の鍵は血糖値か

指や耳チックンで血糖値を測る時代が終焉。腕に貼ったセンサーが持続的に2週間血糖値を測定、SUAのようにかぎらず読み込まれ、血糖値推移が分かるフリースタイルリブレが登場



場。保険適応もあるが、一般人もネットで購入可能、



しかも本体センサーとも3000円台と現実的な値段のため今後本気の減量

生活には使われる可能性がある。雑誌ターザンでも取り上げられており、黒田医師は早速注文。「早食いやどか食い、当直中の変化、糖質制限&運動で本当に低血糖になるのか、0カロリー飲料ではどうなるのか色々実験して多くの人に役立てたい。これ貼ってRIZAP通つのは**仲間初**でしょう」

**低脂肪VS低炭水化物**  
糖質制限は是か非か。未だ結論は出ていない。2018年3月JAMAでは遺伝子型に関係なく、低脂肪食と低炭水化物食での1年後の体重減少は3kgと6kgで同程度であったと発表された。そこか。(米国)

**編集後記**  
17年度最終号は持続血糖測定しながらライザップ潜入でした。救急医を辞め内科と産科医になりましたが新たなジャンルでも多くのの方に役に立ち、誰も行っていない新しい事に挑戦し続けたいです。kuroda+とQRコードLINE@をよろしくお願ひです。

### 市場レベル把握へ

黒田医師は潜入に際し「1月から就職活動のため走れなくなり、送別会も多くて太りました。5月に40歳を迎えるので本気で一度身体を作りたいかっただけ

りますが、職業が「糖質制限クリニック医師」になるため、まずは市場のレベルを把握することから始めようと思いました。3月は糖質負荷してラーメン替え玉

でRIZAPを行ったらどうなるのか。巷の噂は本当か。3月26日に博多店へ。4月から福岡糖質制限クリニックで内科・麻酔科・産科医として働く黒田医師は自分を救急医と隠してRIZAPへの潜入捜査を決定。どういう指導を行うのか、内容はエビデンスに基づいているのか。どの程度の質問に答えられるのか。次号でその実態を明かす。

2017年11月の発刊から5ヶ月間で14号を迎えることが出来ました。発行部数も100部を超え、全国の医療関係者にはもとより嘱託産科医先の企業の方にもお読みいただいております。発刊当初は救急と集中治療をテーマに行っていましたが、今後はよ

### くろだより新時代

り多くのテーマでお送り致します。一般的な医学内容も取り上げますが、くろだよりが取り上げたらおもしろそうなテーマ、是非リンクエストお待ちしております。LINE@の登録(ID @zn17878z)からぜひどうぞ！

食品のGI値とGL値の比較表

食品	GI値	量(g)	GL値
白米(炊いたもの)	72	150g	29
スパゲッティ(ゆで)	46	180g	22
にんじん(生)	39	80g	2
とうもろこし	48	60g	14
すいか	72	120g	4
レーズン	64	60g	28
ブルーベリー	29	60g	10

(出典: Harvard Health Publications)

**GI値イイね**  
長くGI値が日本で用いられてきたが、実は実際に食べる量を無視した値のため非現実的。実際食べる量を考えたGI値で世界は動いている。10までを低、19までを中、20以上を高とす