

血糖値を下げる お得意技®ベストセレクション 最新版 Contents



ずばらでも大丈夫! 高血糖は自分で抑える!..... P6

血糖値について知っておきたい **5つのキホン** P8

血糖値の**ギモンQ&A** P10

血糖値がどんどん下がる! **5秒スクワット** P12

基本の**5秒スクワット** P14

片足ずつ**5秒スクワット** P17

椅子を使った5秒スクワット P16

血糖値を下げるストレッチ P18

Part1 食習慣で血糖値を下げる P21

- 001 血糖値を上げる最大の要因! まずは食習慣を見直そう
- 002 血糖値を上げない食べ順は野菜→肉・魚→ごはん
- 003 ゆっくり食べるだけで血糖値の急上昇を防げる
- 004 ずばらさんにびったりの早食い予防法は「ながら食べ」
- 005 食事の盛りつけは大皿ではなく1人ずつに
- 006 噛まずに水や汁物で流し込むクセに要注意
- 007 ごはんの位置は手前ではなく奥にする!
- 008 器を小さめにすれば見た目のボリューム感アップ
- 009 残った料理はすぐに片づけて目の前からなくす
- 010 ごはんの量は2割減を目標に少しだけ控える
- 011 納豆ごはんなら米控えめでも食べ応えあり
- 012 具だくさんのスープがあればお腹いっぱい
- 013 食事の回数はむしろ増やす! 1日5食のちょこちょこ食べ
- 014 朝こそしっかり食べる! 朝食抜きは脳梗塞を引き起こす
- 015 夜遅い時間に食べるときはごはん抜きでおかずだけに
- 016 断食はかえって逆効果! 絶食からの一気食べは危険
- 017 もの足りないと感じたら野菜や海藻の小鉢を追加
- 018 麺好きは高血糖のリスク大! 麺メニューは週1回に減らす
- 019 ランチにはうどんよりもステーキが◎
- 020 マヨネーズやケチャップはつけすぎない
- 021 肉は蒸すかゆでたものがヘルシー
- 022 サラダならOKじゃない!? 高糖質サラダにご用心
- 023 高血圧に効くDASH食をメニュー選びの参考に
- 024 単品メニューではなく副菜がある定食を選ぶ
- 025 ラーメン定食はNG! W糖質メニューは絶対避けて
- 026 コンビランチならおにぎり+焼き鳥
- 027 週に1回お弁当デーにして外食を減らす
- 028 ごはんの量が多い丼メニューも麺と同じくなるべく減らす
- 029 ファストフード店ではサイドメニューに気をつける
- 030 ファミレスやコンビニでは糖質オフメニューを選ぶ
- 031 お酒を飲むなら糖質ゼロの焼酎かウイスキーがおすすめ
- 032 ポリフェノールを多く含む赤ワインは血管を健康にする
- 033 空腹のまま飲みすぎるとNG
- 034 おつまみは春巻きはNG! シンプルな肉や魚が◎
- 035 缶ビールや缶チューハイも糖質オフのものを選ぶ
- 036 コーヒーはブラック、紅茶はストレートで飲む
- 037 トランス脂肪酸が多い加工食品を避ける
- 038 のどがかわいたらジュースではなく水や飲む
- 039 菓子パンはおやつや食事代わりにしない
- 040 油で揚げたポテトチップスやスナック菓子には危険がいっぱい
- 041 お菓子は袋菓子よりも個包装のものにする
- 042 高カロリーチョコは食べてOK! 血糖値が上がりにくい
- 043 おやつに食べるならドライフルーツやナッツも◎
- 044 サプリメントや漢方を活用してみるのも一つの手



Part2 食材で血糖値を下げる P37

- 045 量はそのまま! 食べるものを低糖質に変えよう
- 046 血糖値を上げる気をつけたい食材はこの4種類!
- 047 フルーツや砂糖の糖質は吸収のスピードが速い
- 048 自分の糖質摂取量の目安をまずは計算してみよう
- 049 炭水化物量と食物繊維量がわかれば糖質量が出せる
- 050 血糖値の上げやすさを示すGI値も参考に
- 051 グルテンフリー食材が低糖質とは限らない
- 052 消化にいい食材は血糖値を上げやすい
- 053 白い食品よりも黒い食品は糖質オフ
- 054 1日1品の酢の物が血糖値を下げる
- 055 いつもの塩を天然塩にするだけで高血糖のリスクが下がる
- 056 油は血管の老化を防ぐオリーブオイルがベスト
- 057 日本の伝統調味料であるみそには健康パワーがある!
- 058 砂糖の代わりに糖質控えめの人工甘味料を使う
- 059 卵は超優秀食材! 1日に2個食べても問題なし
- 060 丼物を食べたいときはごはんの代わりに豆腐にのせる
- 061 ボリュームが欲しいなら厚揚げがおすすめ
- 062 肉はたくさん食べてOK! なるべくヘルシーな部位を選ぶ
- 063 糖質オフ食材の代表選手! 鶏むね肉を徹底活用する
- 064 コンビニやスーパーで買えるサラダチキンをアレンジ
- 065 体脂肪を燃やすすラム肉は健康メリットがたくさん!
- 066 DHA・EPAが多い青魚で血管を強化できる
- 067 下ごしらえなしで食べられるさば缶を積極的に活用しよう
- 068 みぞ汁の具はクロムが多いあさりにするのがおすすめ
- 069 赤い色の魚介類にはアスタキサンチンが豊富
- 070 タウリンが豊富で肝臓を強化するたこやいかはおつまみに最適
- 071 きこのなかでも特におすすめはまいたけ
- 072 野菜やフルーツはなるべく旬のものを選ぶ
- 073 フルーツは種類を選んで食べる! おすすめはキウイとブルーベリー
- 074 腹持ちがいいプロッコリは糖質オフの必須食材
- 075 たまねぎのポリフェノールと辛み成分が血糖値を下げる
- 076 糖尿病の合併症予防に! 葉酸が多い緑野菜を食べる
- 077 ネバネバ食材は食事の最初に食べる
- 078 実は栄養価が高くコストも安いアボカドを使う
- 079 ビーマンは緑よりも赤がお得
- 080 ゴーヤは水にさらさず丸ごと食べる
- 081 肉じゃがはじゃがいもの代わりに里いもで作る
- 082 こんにゃくは低糖質で血糖値スパイクの予防にも
- 083 麺を食べるならそば一択! ルチンが血糖値を下げる
- 084 そば以外の麺を食べたいなら低糖質食材で代用する
- 085 しらすを細かく刻んでごはんに混ぜれば糖質ダウン
- 086 小麦粉の代わりにおからパウダーが便利
- 087 おやつには血糖値を安定させるアーモンドを食べる
- 088 体を温める香味食材で糖代謝を高めて減塩もできる
- 089 食事の前にお茶を飲んで血糖値上昇を抑制
- 090 紅茶には血糖値を下げるシナモンをプラス
- 091 「コーヒーは体に悪い!」は実は間違い



Part3 運動で血糖値を下げる P57

- 092 ハードな運動なし! 少し動くだけで血糖値は下がる
- 093 軽い体操+ウォーキングを組み合わせたのがベスト
- 094 運動するタイミングは食後30分以内がもっとも効果的
- 095 夕食後のリラックスタイムはソファで手足をぶらぶらさせる
- 096 寝転んで膝を揺らす金魚体操でわき腹を動かす
- 097 ごろごろ転がるだるま体操で腹筋と背筋を刺激
- 098 椅子に座ったまま楽々できる太ももトレニング
- 099 家事だけでも運動並みのエネルギーを消費できる
- 100 1日20分のウォーキングを毎日の習慣に
- 101 正しいウォーキングフォームで歩けばより効果的な全身運動になる
- 102 ウォーキング用のスニーカーをはけば足が疲れにくい
- 103 歩数や距離が測れる万歩計アプリで記録をつける
- 104 ウォーキング中の水分補給は水かお茶にする
- 105 ウォーキングが面倒なら散歩するだけでOK
- 106 エレベーターをやめてなるべく階段を利用する
- 107 室内で足踏みをしたりウォーキングマシンを使っても◎
- 108 腰や膝に痛みがあるなら水中ウォーキングがおすすめ
- 109 ラジオ体操なら全身を無理なく動かせる
- 110 電車の中や家事の合間につま先立ち体操に挑戦
- 111 運動の効果を見るにはBMI値もチェック!!
- 112 ヨガで自律神経を整えてストレスフリーに!
- 113 休日は好きなことをして体を動かそう



Part4 マッサージ&ツボで血糖値を下げる P67

- 114 マッサージをすると血流がよくなり代謝が上がって血糖値が下がる
- 115 体が温まり血流がよくなるお風呂上がり効果がさらに効果大
- 116 「第二の心臓」ふくらはぎをほぐして下半身の血流アップ
- 117 手首や指をマッサージして冷ややすい末端の血流を改善!
- 118 数多くの神経やツボが集中する耳を引っぱれば気分もすっきり
- 119 自律神経が集まる手のひらをもみほぐして内臓を活性化!
- 120 神経を直接刺激するツボ押しは即効性がありどこでもできる
- 121 ツボを押すときは親指の腹でゆっくりが基本
- 122 手のツボ「中衝」と「腕骨」で糖代謝&血液循環をアップ!
- 123 腎臓の機能を高める足のツボ「太谿」で合併症を予防
- 124 耳のツボ「内分泌」でインスリンの分泌を強化
- 125 のどのツボ「人迎」を押せば自律神経が整って血圧がダウン
- 126 指で押さずにツボ押しグッズやボールペンなどを使っても◎
- 127 ツボを温めて刺激するお灸ならリラックス効果も

Part5 腸内環境で血糖値を下げる P73

- 128 最近の研究で腸と血糖値の関係が明らか! 腸内環境を整えれば血糖値は下がる
- 129 あなたの腸は大丈夫? 腸の状態をチェック
- 130 腸の健康を保つには腸内細菌のバランスがカギ
- 131 善玉菌を増やす食品を積極的に取り入れる
- 132 不足しがちな食物繊維は野菜からも補える
- 133 低糖質・低カロリーの海藻は腸の掃除にも役立つ!!
- 134 食物繊維が豊富なきのこをちょい足してかさ増しに!
- 135 腸内フローラを整えるならプロバイオティクス食品
- 136 プロセスチーズよりナチュラルチーズを選ぶ
- 137 乳酸菌パワーで腸を健康にするヨーグルトは食べ比べて自分に合った菌配合の商品を見つける
- 138 ヨーグルトにトッピングすれば食べ応え&効果がアップ
- 139 今注目の甘酒は高血糖予防にもおすすめ
- 140 腸内環境のパロメーター! 便の状態をチェック
- 141 姿勢を変えるだけで快便に! トイレでは前かがみで座る
- 142 朝のトイレを習慣化すれば便秘を解消できる
- 143 便秘が気になるときは腸マッサージでもむ
- 144 朝起きたらまずコップ1杯の水を飲んで腸を刺激
- 145 冷たい食べ物・飲み物はお腹を冷やすから要注意
- 146 1日1杯のオリーブオイルが排便をスムーズにする
- 147 腹巻きやカイロを活用してお腹の冷えを防ぐ
- 148 どうしても改善しないなら便秘薬で排便を促す
- 149 30分に一度は立ち上がり腸を刺激し張り解消
- 150 病気が隠れているかも!? 40代以上は内視鏡検査を!



Part6 日常生活で血糖値を下げる P83

- 151 ストレスは血糖値を上げる! まずはストレス度をチェック
- 152 副交感神経を高めれば体がリラックスモードになる
- 153 できない日があっても大丈夫! 完璧主義はストレスのもと
- 154 ごほうびデーを作って適度にストレスを発散する
- 155 ゆったりした音楽を聞いて気分を落ち着かせる
- 156 ストレスを感じたときは大きく深呼吸してみる
- 157 思いっきり笑えるテレビや映画を見る
- 158 家族や友人と会って話すと元気をチャージ
- 159 自然のパワーを浴びる森林浴がリフレッシュに効果的
- 160 五感をフルで刺激するガーデニングを始めよう
- 161 香りでリラックス! アロマの力で血糖値を下げる
- 162 お酒は適度に! ストレス発散のやけ酒はNG
- 163 百害あって一利なし! タバコはやめる
- 164 しっかり睡眠をとれば副交感神経が優位になる
- 165 ベッドに入ったスマホを見ない
- 166 時間にこだわらずぐっすり眠ることから布団に入る
- 167 朝カーテンを開けるだけで体内時計をリセットできる
- 168 眠いときは我慢せず寝る! 昼寝スポットを見つけておく
- 169 覚醒作用のあるコーヒーは飲むなら夕方までに
- 170 バジャマはゆるいほうがぐっすり眠れる
- 171 寝具は値段より自分に合うかどうかを基準に選ぶ
- 172 アイマスクで光を遮断してスムーズに睡眠
- 173 寝ている間に血管を傷つける!? 睡眠時無呼吸症候群
- 174 歯周病になると血糖値が上がりやすくなる
- 175 半年に一度は歯医者で歯石除去する
- 176 歯磨きは力を抜いて小刻みにゆっくり行う
- 177 森かいお風呂に入って1日の疲れを一掃する
- 178 お風呂でマッサージすると体がほぐれて効果アップ
- 179 ベッドに入る1時間前に入浴すればよく眠れる
- 180 シャワーだけですませるより湯船につかる
- 181 炭酸入りの入浴剤で温め効果が高まる
- 182 高血糖に効く温泉めぐりで気分転換!
- 183 血糖値測定器で病院に行かずに血糖値が測れる
- 184 一気に頑張らずできるだけ長く続けることが大切
- 185 日記に書いて見返すことで続けやすくなる



糖質カタログ...P95

- 主食類...P96
- 肉...P98
- 魚介類...P99
- 海藻/こんにゃく類...P101
- 野菜...P102
- きのこ/香味野菜...P104
- 大豆製品/卵・乳製品...P105
- 果物...P106
- 定番料理...P108
- スイーツ...P110
- スーパーやコンビニで買える! 低糖質スイーツ...P112



本書をお読みになる前に

- ・本書に掲載している情報は2021年9月時点のもので、
- ・本書に記載している内容はその効果を100%保障するものではありません。
- ・本書で紹介している内容はすべての人に等しく安全であるとは限りません。すでに高血糖や糖尿病で病院にかかっている方、体調不良の方、薬を服用している方、持病のある方は必ず医師に相談してください。
- ・本書に記載している情報を実践して体調が悪化した場合は、ただちに中止して医師に相談してください。
- ・本書には晋遊舎刊行の「糖質オフの便利帖」「自律神経を整えるお得意技ベストセレクション」をもとに再編集した記事を含みます。掲載している製品の価格や情報等は現在変更されている場合があります。

食品等の成分量について

- ・本書に記載している食品等の糖質量、エネルギー量、塩分量の算出は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」に準拠しています。
- ・本書に記載している食品等の糖質量、エネルギー量、塩分量は、特別の記載がない限り、食品の可食部100gの量です。
- ・本書に記載している料理に含まれる各成分量は、一般的な調理法で作った1人前の量に含まれる一例です。同じ料理でも材料や作り方によって各成分量が異なる場合があります。