



血糖値を下げる

お得技® ベストセクション

*よりぬき
お得版

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

椅子を使った **5秒スクワット** …… P16

片足ずつ **5秒スクワット** …… P17

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 ずばらさんにぴ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 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
- 008 朝こそしっかり食べる! 朝食抜きは脳梗塞を引き起こす
- 009 夜遅い時間に食べるときはごはん抜きでおかずだけに
- 010 断食はかえって逆効果! 絶食からの一気食べは危険
- 011 もの足りないと感じたら野菜や海藻の小鉢を追加
- 012 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
- 013 ランチにはうどんよりもステーキが◎
- 014 マヨネーズやケチャップはつけすぎない
- 015 肉は蒸すかゆでたものがヘルシー
- 016 サラダならOKじゃない!? 高糖質サラダにご用心
- 017 高血圧に効くDASH食をメニュー選びの参考に
- 018 単品メニューではなく副菜がある定食を選ぶ
- 019 ラーメン定食はNG! W糖質メニューは絶対避けて
- 020 コンビニランチならおにぎり+焼き鳥
- 021 週に1回お弁当デーにして外食を減らす
- 022 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
- 023 ファストフード店ではサイドメニューに気をつける
- 024 ファミレスやコンビニでは糖質オフメニューを選ぶ
- 025 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
- 026 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
- 027 空腹のまま飲んだり飲んですぐ寝るのはNG
- 028 おつまみは春巻きはNG! シンプルな肉や魚が◎
- 029 缶ビールや缶チューハイも糖質オフのものを選ぶ
- 030 コーヒーはブラック、紅茶はストレートで飲む
- 031 トランス脂肪酸が多い加工食品を避ける
- 032 のどがかわいたらジュースではなく水を飲む
- 033 菓子パンはおやつや食事代わりにしない
- 034 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
- 035 お菓子は袋菓子よりも個包装のものにする
- 036 高カカオチョコは食べてOK! 血糖値が上がりにくい
- 037 おやつに食べるならドライフルーツやナッツも◎
- 038 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 …… P35

- 039 量はそのまま! 食べるものを低糖質に変えよう
- 040 血糖値を上げる気をつけたい食材はこの4種類!
- 041 フルーツや砂糖の糖質は吸収のスピードが速い
- 042 自分の糖質摂取量の目安をまずは計算してみよう
- 043 炭水化物量と食物繊維量がわかれば糖質量が出せる
- 044 血糖値の上げやすさを示すGI値も参考に
- 045 グルテンフリー食材が低糖質とは限らない
- 046 消化にいい食材は血糖値を上げやすい
- 047 白い食品よりも黒い食品は糖質オフ
- 048 1日1品の酢の物が血糖値を下げる
- 049 いつもの塩を天然塩にするだけで高血圧のリスクが下がる
- 050 油は血管の老化を防ぐオリーブオイルがベスト
- 051 日本の伝統調味料であるみそには健康パワーがある!
- 052 砂糖の代わりに糖質控えめの人工甘味料を使う
- 053 卵は超優秀食材! 1日に2個食べても問題なし
- 054 丼物を食べたいときはごはんの代わりに豆腐にのせる
- 055 ボリュームが欲しいなら厚揚げがおすすめ
- 056 肉はたくさん食べてOKなるべくヘルシーな部位を選ぶ
- 057 糖質オフ食材の代表選手! 鶏むね肉を徹底活用
- 058 コンビニやスーパーで買えるサラダチキンをアレンジ
- 059 体脂肪を燃やすラム肉は健康メリットがたくさん!
- 060 DHA・EPAが多い青魚で血管を強化できる
- 061 下ごしらえなしで食べられるさば缶を積極活用しよう
- 062 みそ汁の具はクロムが多いあさりにするのがおすすめ
- 063 赤い色の魚介類にはアスタキサンチンが豊富
- 064 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
- 065 きこのなかでも特におすすめはまいたけ
- 066 野菜やフルーツはなるべく旬のものを食べる
- 067 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
- 068 腹持ちがいいブロッコリーは糖質オフの必須食材
- 069 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
- 070 糖尿病の合併症予防に! 葉酸が多い緑野菜を食べる
- 071 ネバネバ食材は食事の最初に食べる
- 072 そば以外の麺が食べたいなら低糖質食材で代用する
- 073 しらたきを細かく刻んでごはんに混ぜれば糖質ダウン
- 074 小麦粉の代わりにおからパウダーが便利
- 075 おやつには血糖値を安定させるアーモンドを食べる
- 076 体を温める香味食材で糖代謝を高めて減塩もできる
- 077 食事の前にお茶を飲んで血糖値上昇を抑制
- 078 紅茶には血糖値を下げるシナモンをプラス
- 079 「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 P53

- 080 ハードな運動なし! 少し動くだけで血糖値は下がる
- 081 軽い体操+ウォーキングを組み合わせるのがベスト
- 082 運動するタイミングは食後 30 分以内がもっとも効率的
- 083 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
- 084 寝転んで膝を揺らす金魚体操でわき腹を動かす
- 085 ゴロゴロ転がるだるま体操で腹筋と背筋を刺激
- 086 椅子に座ったまま楽々できる太ももトレーニング
- 087 家事だけでも運動並みのエネルギーを消費できる

- 088 1日 20 分のウォーキングを毎日の習慣に
- 089 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
- 090 ウォーキング用のスニーカーをはけば足が疲れない
- 091 歩数や距離が測れる万歩計アプリで記録をつける
- 092 ウォーキング中の水分補給は水かお茶にする
- 093 運動の効果を見るには BMI 値もチェック!!
- 094 ヨガで自律神経を整えてストレスフリーに!
- 095 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 P61

- 096 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
- 097 体が温まり血流がよくなるお風呂上がりがさらに効果大
- 098 「第二の心臓」ふくらはぎをほぐして下半身の血流アップ
- 099 手首や指をマッサージして冷えやすい末端の血流を改善!
- 100 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
- 101 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!
- 102 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

- 103 ツボを押すときは親指の腹でゆっくりが基本
- 104 手のツボ「中衝」と「腕骨」で糖代謝&血液循環をアップ!
- 105 腎臓の機能を高める足のツボ「太谿」で合併症を予防
- 106 耳のツボ「内分泌」でインスリンの分泌を強化
- 107 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
- 108 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◎
- 109 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 P67

- 110 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
- 111 あなたの腸は大丈夫? 腸の健康をチェック
- 112 腸の健康を保つには腸内細菌のバランスがカギ
- 113 善玉菌を増やす食品を積極的に取り入れる
- 114 不足しがちな食物繊維は野菜からも補える
- 115 低糖質・低カロリーの海藻は腸の掃除にも役立つ!!
- 116 食物繊維が豊富なきのこをちょい足してかさ増しに!
- 117 腸内フローラを整えるならプロバイオティクス食品
- 118 プロセステーズよりナチュラルチーズを選ぶ
- 119 腸内環境のパロメーター! 便の状態をチェック

- 120 姿勢を変えるだけで快便に! トイレでは前かがみで座る
- 121 朝のトイレを習慣化すれば便秘を解消できる
- 122 便秘が気になるときは腸マッサージでもむ
- 123 朝起きたらまずコップ 1 杯の水を飲んで腸を刺激
- 124 冷たい食べ物・飲み物はお腹を冷やすから要注意
- 125 1日 1 杯のオリーブオイルが排便をスムーズにする
- 126 腹巻きやカイロを活用してお腹の冷えを防ぐ
- 127 どうしても改善しないなら便秘薬で排便を促す
- 128 30 分に一度は立ち上がり腸を刺激し張りや解消
- 129 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 P75

- 130 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
- 131 副交感神経を高めれば体がリラックスモードになる
- 132 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
- 133 ごほうびデーを作って適度にストレスを発散する
- 134 ゆったりした音楽を聞いて気分を落ち着かせる
- 135 ストレスを感じたときは大きく深呼吸してみる
- 136 思いっきり笑えるテレビや映画を見る
- 137 家族や友人と会って話すことで元気をチャージ
- 138 自然のパワーを浴びる森林浴がリフレッシュに効果的
- 139 五感をフルで刺激するガーデニングを始めよう
- 140 香りリラックス! アロマの力で血糖値を下げる
- 141 お酒は適度に! ストレス発散のやけ酒は NG
- 142 百害あって一利なし! タバコはやめる
- 143 しっかり睡眠をとれば副交感神経が優位になる
- 144 ベッドに入ったらスマホを見ない

- 145 時間にこだわりすぎず眠たくなってから布団に入る
- 146 朝カーテンを開けるだけで体内時計をリセットできる
- 147 眠いときは我慢せず寝る! 昼寝スポットを見つけておく
- 148 覚醒作用のあるコーヒーは飲むなら夕方までにする
- 149 パジャマはゆるいほうがぐっすり眠れる
- 150 寝具は値段より自分に合うかどうかを基準に選ぶ
- 151 アイマスクで光を遮断してスムーズに睡眠
- 152 寝ている間に血管を傷つける! 睡眠時無呼吸症候群
- 153 歯周病になると血糖値が上がりやすくなる
- 154 半年に一度は歯医者で歯石除去する
- 155 歯磨きは力を抜いて小刻みにゆっくりに行う
- 156 温かいお風呂に入って 1 日の疲れを一掃する
- 157 お風呂でマッサージすると体がほぐれて効果アップ
- 158 ベッドに入る 1 時間前に入浴すればよく眠れる



糖質カタログ...P85

主食類...P86

肉...P87

魚介類...P88

海藻/こんにやく類...P89

野菜...P90

きのこ/香味野菜...P91

大豆製品/卵・乳製品...P92

果物...P93

定番料理...P94

スーパーやコンビニで買える! 低糖質スイーツ...P96



本書をお読みになる前に

- ・本書に掲載している情報は 2022 年 3 月時点のものです。
- ・本書に記載している内容はその効果が 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。