



# 血糖値を下げるお得技 ベストセレクション

## Contents



### Part6 日常生活で血糖値を下げる...P91

- 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 思いつきで笑えるテレビや映画を見る
- 156 家族や友人と会って話すことで元気をチャージ
- 157 ゆったりした音楽を聞いて気分を落ち着かせる
- 158 ストレスを感じたときは大きく深呼吸してみる
- 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 しっかりと睡眠をとれば副交感神経が優位になる
- 165 朝カーテンを開けるだけで体内時計をリセットできる
- 166 眠いときは我慢せず寝る! 昼寝スポットを見つけておく
- 167 覚醒作用のあるコーヒーは飲むなら夕方までにする
- 168 パジャマはゆるいほうがぐっすり眠れる
- 169 ベッドに入ったらスマホを見ない
- 170 時間にこだわりすぎず眠たくなってから布団に入る
- 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入眠
- 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くり行う
- 177 温かいお風呂に入って1日の疲れを一扫する
- 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

- 102 ウォーキングが面倒なら散歩するだけでOK
- 103 家事だけでも運動並みのエネルギーを消費できる
- 104 エレベーターをやめてなるべく階段を利用する
- 105 室内で足踏みをしたリウォーキングマシンを使っても◎
- 106 腰や膝に痛みがあるなら水中ウォーキングがおすすめ
- 107 ヨガで自律神経を整えてストレスフリーに!
- 108 ウォーキング用のスニーカーをはけば足が疲れない
- 109 歩数や距離が測れる万歩計アプリで記録をつける
- 110 運動の効果を見るにはBMI値もチェック!!
- 111 ウォーキング用の水分補給は水かお茶にする
- 112 ラジオ体操なら全身を無理なく動かせる
- 113 休日は好きなことをして体を動かそう

### 血糖値がどんどん下がる! 15秒スクワット

- 基本の5秒スクワット.....P70
- 血糖値を下げるストレッチ.....P74
- 椅子を使った5秒スクワット.....P72
- 5秒スクワットQ&A.....P76
- 片足ずつ5秒スクワット.....P73

### Part4 マッサージ・ツボで血糖値を下げる...P77

- 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えやすい末端の血流を改善!
- 118 自律神経が集まる手のひらをもほぐして内臓を活性化!
- 119 数多くの神経やツボが集中する耳を引っ張れば気分もすっきり
- 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 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
- 124 腎臓の機能を高める足のツボ「太谿」で合併症を予防
- 125 耳のツボ「内分泌」でインスリンの分泌を強化
- 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◎
- 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...P83

- 128 最近の研究で腸と血糖値の関係が明らかに! 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? 腸の健康をチェック
- 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 今注目の甘酒は高血糖予防にもおすすめ
- 135 食物繊維が豊富なきのこをちよい足してかさ増しに!
- 136 腸内フローラを整えるならプロバイオティクス食品
- 137 乳酸菌ヨーグルトは2週間食べて相性を確認
- 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 プロセスチーズよりナチュラルチーズを選ぶ
- 140 朝起きたらまずコップ1杯の水を飲んで腸を刺激
- 141 冷たい食べ物・飲み物はお腹を冷やすから要注意
- 142 1日1杯のオリーブオイルが排便をスムーズにする
- 143 腹巻きやカイロを活用してお腹の冷えを防ぐ
- 144 どうしても改善しないなら便秘薬で排便を促す
- 145 30分に一度は立ち上がった腸を刺激し張り解消
- 146 病気が隠れているかも!? 40代以上は内視鏡検査を!
- 147 腸内環境のパロメーター便の状態をチェック
- 148 姿勢を変えるだけで快便に! トイレでは前かがみで座る
- 149 朝のトイレを習慣化すれば便秘を解消できる
- 150 便秘が気になるときは腸マッサージでもむ

### 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 グルテンフリー食材が低糖質とは限らない
- 051 血糖値の上げやすさを示すGI値も参考にする
- 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 日本の伝統調味料であるみそには健康パワーがある!
- 055 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
- 056 油は血管の老化を防ぐオリーブオイルがベスト
- 057 1日1品の酢の物が血糖値を下げる
- 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 ポリウ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 コンビニやスーパーで買えるサラダチキンをアレンジ
- 064 糖質オフ食材の代表選手! 鶏むね肉を徹底活用する
- 065 体脂肪を燃や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活用しよう
- 068 みそ汁の具はクロムが多いあさりにするのがおすすめ
- 069 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
- 070 赤い色の魚介類にはアスタキサンチンが豊富
- 071 きこの中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食べる
- 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قوق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 肉じゃがはじゃがいもの代わりに里いもで作る
- 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パも抜群なもやしを使う
- 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 糖尿病の合併症予防に! 葉酸が多い緑野菜を食べる
- 082 しらたきを細かく刻んでごはんに入れて糖質ダウン
- 083 麺を食べるならそば一択! ルチンが血糖値を下げる
- 084 そば以外の麺が食べたいなら低糖質食材で代用する
- 085 こんにゃくは低糖質で血糖値スパイクの予防にも
- 086 小麦粉の代わりにオカラパウダーが便利
- 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

上手に生活に取り入れたい! 血糖値対策  
トクホ・機能性表示食品辛口採点簿.....P57

### Part3 運動で血糖値を下げる...P61

- 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るのがベスト
- 094 運動するタイミングは食後30分以内がもっとも効率的
- 095 1日20分のウォーキングを毎日の習慣に
- 096 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
- 097 寝転んで膝を揺らす金魚体操でわき腹を動かす
- 098 夕食後のリラクスタイムはソファで手足をぶらぶらさせる
- 099 ゴロゴロ転がるだるま体操で腹筋と背筋を刺激
- 100 椅子に座ったまま楽々できる太ももトレーニング
- 101 電車の中や家事の合間につま先立ち体操に挑戦

- 知っているだけで意識がわかる!  
Q&A de わかる血糖値の真実10.....P6
- 最短2分で毎日できる  
血糖値を下げる食べ方大全.....P10
- TOPIC1 毎日飲めばグングン下がる! 魔法のトマトジュースP12
- TOPIC2 1日1杯で高血糖を防ぐ! まいたけみそ汁.....P14
- TOPIC3 たまねぎと酢のダブルパワーが強化! 酢たまねぎP16
- TOPIC4 血糖値も体脂肪も下げる! 奇跡のあずき水.....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 ゆっくり食べるだけで血糖値の急上昇を防げる
- 003 ずばらさんにびっぴりの早食い予防法は「ながら食べ」
- 004 血糖値を上げない食べ順は野菜→肉・魚→ごはん
- 005 食事の盛りつけは皿ではなくお皿で減らす
- 006 噛まずに水や汁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 ごはんの量は2割減を目標に少しだけ控える
- 009 納豆ごはんなら米控えめでも食べ応えあり
- 010 器を小さめにすれば見た目のボリュームアップ
- 011 残った料理はすぐに片づけて目の前からなくす
- 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 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
- 015 断食はかえって逆効果! 絶食からの一気食は危険
- 016 もの足りないと感じたら野菜や海藻の小鉢を追加
- 017 朝こそしっかり食べる! 朝食抜きは脳梗塞を引き起こす
- 018 夜遅い時間に食べるときはごはん抜きで朝まで我慢
- 019 ランチにはお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 単品メニューではなく副菜がある定食を選ぶ
- 023 ラーメン定食はNG! W糖質メニューは絶対避けて
- 024 高血圧に効くDASH食をメニュー選びの参考に
- 025 サラダならOKじゃない! 高糖質サラダにご用心
- 026 コンビニ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同じく減らす
- 029 ファストフード店ではサイドメニューに気を付ける
- 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 缶ビールや缶チューハイも糖質オフのものを選ぶ
- 033 おつまみは春巻きはNG シンプルな肉や魚が◎
- 034 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
- 035 空腹のまま飲んだら飲んですぐ寝るのはNG
- 036 のどがかわいたらジュースではなく水を飲む
- 037 コーヒーはブラック
- 038 焼酎はストレートで飲む
- 039 トランス脂肪酸が多い加工食品を避ける
- 040 菓子パンはおやつや食事代わりにしない
- 041 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
- 042 お菓子は袋菓子よりも個別包装のものにする
- 043 高カカオチョコは食べてOK 血糖値が上がりやすい
- 044 おやつに食べるならドライフルーツやナッツも◎ サプリメントや漢方を活用してみるのも一つの手



### 食材の糖質量が一目でわかる! ジャンル別糖質カタログ

主食類.....P104	大豆製品・卵・乳製品.....P109
肉.....P105	野菜.....P110
魚介類.....P106	きのこ/香味野菜.....P112
海藻/こんにゃく類.....P108	果物.....P113

### 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10月時点のものです。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。本書には遊舎舎刊行の「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』『LDK2022年5月号』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は現在変更されている場合があります。表紙のワザ数「巻頭特集」・「小特集」のワザ数とPart1~6のワザ数を合計したのになります。

### 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。