



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 こぼろびんを作って適度に
ストレスを発散する
- 155 思いっきり笑えるテレビや
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
- 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
スムーズに入睡
- 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
血糖値が上がりがやくなる
- 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 温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

- 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!5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…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 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。
- 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り
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
- 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 腹持ちがいいプロックリーは
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
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

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 夕食後のリラックスタイムは
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かわる!
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い!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 ずばらさんにびつたりの
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
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 ごはんの量は2割減を目標に
少しかけろ
- 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感アップ
- 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!
絶食からの一気食べは危険
- 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
ごはん抜きで過ごすだけに
- 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 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す
- 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
麺と同じく減らす
- 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 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
シンプルなお肉や魚が◎
- 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 糖質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 朝こっそり食べる!
朝食代わりには危険がいっぱい
- 041 お菓子は袋菓子よりも
個別包装のものにする
- 042 高カカオチョコは食べて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



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見做しません。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』」DLK2022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等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ものに 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。

