



血糖値を下げる お得技

ベストセレクション

よりぬきお得版

CONTENTS



Part6 日常生活で血糖値を下げる……P83

- 124 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
- 125 副交感神経を高めれば
体がリラックスモードになる
- 126 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
- 127 ごほうびデーを作って適度に
ストレスを発散する
- 128 思いっきり笑えるテレビや
映画を見る
- 129 家族や友人と会って話すことで
元気をチャージ
- 130 ゆったりした音楽を聞いて
気分を落ち着かせる
- 131 ストレスを感じたときは
大きく深呼吸してみる
- 132 自然のパワーを浴びる森林浴が
リフレッシュに効果的
- 133 五感をフルで刺激する
ガーデニングを始めよう
- 134 香りでリラックス！
アロマの力で血糖値を下げる
- 135 お酒は適度に！ストレス発散の
やけ酒はNG
- 136 百害あって一利なし！
タバコはやめる
- 137 温かいお風呂に入って
1日の疲れを一掃する
- 138 お風呂でマッサージすると
体がほぐれて効果アップ
- 139 ベッドに入る1時間前に
入浴すればよく眠れる
- 140 シャワーだけですませるより
湯船につかる
- 141 炭酸入りの入浴剤で
温め効果が高まる
- 142 高血糖に効く温泉めぐりで
気分転換！
- 143 血糖値測定器で病院に行かずに
血糖値が測れる
- 144 一気に頑張らずできるだけ
長く続けることが大切
- 145 日記に書いて見返すことで
続けやすくなる

- 091 運動の効果を見るには
BMI値もチェック!!
 - 092 ウォーキング用の水分補給は
水かお茶にする
 - 093 ラジオ体操なら
全身を無理なく動かせる
 - 094 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……………P64 血糖値を下げるストレッチ……………P68

椅子を使った5秒スクワット……………P66 5秒スクワットQ&A……………P70

片足ずつ5秒スクワット……………P67

Part4 マッサージ・ツボで 血糖値を下げる……………P71

- 095 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
- 096 体が温まり血流がよくなる
お風呂上がりさらに効果大
- 097 「第二の心臓」ふくらはぎを
ほぐして下半身の血流アップ
- 098 手首や指をマッサージして
冷やすい末端の血流を改善!
- 099 自律神経が集まる手のひらを
もみほぐして内蔵を活性化!
- 100 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
- 101 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
- 102 ツボを押すときは
親指の腹でゆっくりが基本
- 103 手のツボ「中衝」と「腕骨」で
糖代謝&血液循環をアップ!
- 104 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
- 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 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◎
- 108 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 ……P77

- 109 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
- 110 あなたの腸は大丈夫?
腸の健康をチェック
- 111 腸の健康を保つには
腸内細菌のバランスがカギ
- 112 善玉菌を増やす食品を
積極的に取り入れる
- 113 不足しがちな食物繊維は
野菜からも補える
- 114 低糖質・低カロリーの海藻は
腸の掃除にも役立つ!!
- 115 今注目の甘酒は高血糖予防にも
おすすめ
- 116 食物繊維が豊富なきのこを
ちよ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 乳酸菌ヨーグルトは
2週間食べて相性を確認
- 119 ヨーグルトにトッピングすれば
食べ応え&効果がアップ
- 120 腸内環境のパロメーター便の
状態をチェック
- 121 姿勢を変えるだけで快便に!
トイレでは前かがみで座る
- 122 朝のトイレを習慣化すれば
便秘を解消できる
- 123 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 ……………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 グルテンフリー食材が
低糖質とは限らない
- 045 血糖値の上げやすさを示す
GI値も参考にする
- 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 日本の伝統調味料である
みそには健康パワーがある!
- 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 1日1品の酢の物が血糖値を下げる
- 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 ポ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 コンビニやスーパーで買える
サラダチキンをアレンジ
- 058 糖質オフ食材の代表選手!
鶏むね肉を徹底活用する
- 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 みぞ汁の具はクロムが多い
あさりにするのがおすすめ
- 063 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
- 064 赤い色の魚介類には
アスタキサンチンが豊富
- 065 きの中中でも
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 糖質が低いプロコラーゲン
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 肉じゃがはじゃがいもの代わりに
里いもで作る
- 071 ネバネバ食材は
食事の最初に食べる
- 072 実は栄養価が高くコスパも
抜群なもやしを使う
- 073 ビーマンは緑よりも赤がお得
- 074 ゴーヤは水にさらさず丸ごと食べる
- 075 糖尿病の合併症予防に!
葉酸が多い緑野菜を食べる
- 076 しらたきを細かく刻んで
ごはんに入れて糖質ダウン
- 077 麺を食べるならそば一択!
ルチンが血糖値を下げる
- 078 食事の前にお茶を飲んで
血糖値上昇を抑制
- 079 紅茶には血糖値を下げる
シナモンをプラス
- 080 「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……………P53

Part3 運動で血糖値を下げる ……………P57

- 081 ハードな運動なし!
少し動くだけで血糖値は下がる
- 082 軽い体操+ウォーキングを
組み合わせるのがベスト
- 083 運動するタイミングは
食後30分以内がもっとも効率的
- 084 1日20分のウォーキングを
毎日の習慣に
- 085 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
- 086 寝転んで膝を揺らす
金魚体操でわき腹を動かす
- 087 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
- 088 ゴロゴロ転がるだるま体操で
腹筋と背筋を刺激
- 089 椅子に座ったまま楽々できる
太ももトレーニング
- 090 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!まいたけみぞ汁……………P14
- TOPIC3** たまねぎと酢のダブルパワーが強力!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
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感アップ
- 011 残った料理はすぐに片付けて
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
ごはん抜きでおかずだけに
- 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
- 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
種と同じく減らす
- 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 空腹のまま飲んだり飲んで
すぐ寝るのはNG
- 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



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……………P92	海藻/こんにやく類……………P95
肉……………P93	大豆製品/卵・乳製品……………P96
魚介類……………P94	野菜……………P97

本書をお読みにする前に

本書に掲載している情報は2023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。本書に掲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」|「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。

