



# 血糖値を下げる食べ方大百科 CONTENTS

## ●ツボの基本

いつでもどこでもできるツボ押しで  
糖代謝をあげて血糖値を下げる……………95  
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/手のツボ「中衝」と「腕骨」で糖代謝&血液循環をアップ!/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/腎臓の機能を高める足のツボ「太谿」で合併症を予防/耳のツボ「内分泌」でインスリンの分泌を強化

## Part5 日常生活で血糖値を下げる

### ●ストレス解消

好きな方法でストレスを発散して高血糖を予防しよう……………98  
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/ごほうびデーを作って適度にストレスを発散する/思いっきり笑えるテレビや映画を見る/ゆったりした音楽を聞いて気分を落ち着かせる/自然のパワーを浴びる森林浴がリフレッシュに効果的/五感をフルで刺激するガーデニングを始めよう/香りでリラックス!アロマの力で血糖値を下げる/お酒は適度に!ストレス発散のやけ酒はNG/百害あって一利なし!タバコはやめる

### ●睡眠とお風呂

良質な睡眠と温かいお風呂で  
心身がリラックスすれば血糖値も下がる……………101  
ベッドに入ったらスマホを見ない/朝カーテンを開けるだけで体内時計をリセットできる/眠いときは我慢せず寝る!昼寝スポットを見つけておく/温かいお風呂に入って1日の疲れを一掃する

## 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……………104	大豆製品……………109
肉……………105	野菜……………110
魚介類……………106	きのこ/香味野菜……………112
海藻/こんにやく類……………108	果物……………113

本書をお読みになる前に  
本書に掲載している情報は2023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%保証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』『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。

## ●低GI食品

白い食品よりも黒い食品を選べば血糖値が上昇しない……………56  
血糖値の上げやすさを示すGI値も参考にす/白い食品よりも黒い食品は糖質オフ/消化にいい食材は血糖値を上げやすい/グルテンフリー食材が低糖質とは限らない

## ●優秀食材

毎日の食材を低糖質にすれば自然と血糖値は下がる!……………58

## ●糖質オフ優秀食材

01卵/02大豆製品/03赤身肉/04サラダチキン/05鶏むね肉/06ラム肉/07青魚/08さば缶/09あさり/10たこいか/11さけ/12きのこ/13フルーツ/14ブロッコリー/15たまねぎ/16いも/17ネバネバ食材/18もやし/19ピーマン/20ゴーヤ/21緑野菜/22こんにやく/23香味食材/24みそ/25人工甘味料/26塩/27酢/28オリーブオイル

いつもの食材ですすぐ作れる!おいしいのにしっかり糖質オフ!  
血糖値が下がる!糖質オフレシピ……………71

## Part3 運動で血糖値を下げる

### ●運動の基本

軽い体操と1日20分のウォーキングで無理なく運動!……………78  
軽い体操+ウォーキングを組み合わせるのがベスト/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/1日20分のウォーキングを毎日の習慣に/エレベーターではなく階段を使うなど日常的に運動を

### ●ずぼら体操

血糖値が上がりやすい食後にずぼら体操で  
少しでも体を動かす……………80  
寝転んで膝を揺らす金魚体操でわき腹を動かす/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/ゴロゴロ転がるだるま体操で腹筋と背筋を刺激/椅子に座ったまま楽々できる太ももトレーニング/電車の中や家事の合間につま先立ち体操に挑戦

血糖値がどんどん下がる!  
5秒スクワット……………83

## Part4 マッサージ・ツボで血糖値を下げる

### ●マッサージの基本

マッサージを風呂上がりにすれば  
代謝が上がって血糖値が下がる……………92  
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/「第二の心臓」ふくらはぎをほぐして下半身の血流アップ/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!/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!/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

## ●お酒の嗜み方

糖質の多いお酒はビールや日本酒  
糖質オフ商品にも注目しよう……………24  
お酒を飲むなら糖質ゼロの焼酎カウイスキーがおすすめ/缶ビールや缶チューハイも糖質オフのものを選ぶ/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/空腹のまま飲んだり飲んですぐ寝るのはNG

## ●おつまみの選び方

おつまみは揚げ物ではなくシンプルな刺身がベスト……………26  
肉は蒸すかゆでたものがヘルシー/おつまみは春巻きはNG シンプルな肉や魚が◎/マヨネーズやケチャップはつけすぎない/もの足りないと感じたら野菜や海藻の小鉢を追加

## ●おやつ選び方

高カカオチョコやナッツをおやつにして賢く高血糖予防……………28  
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/高カカオチョコは食べてOK 血糖値が上がりにくい/おやつには血糖値を安定させるアーモンドを食べる

## ●飲み物の基本

のどがかわいたら水かお茶  
コーヒーや紅茶の糖分にも気をつける……………30  
のどがかわいたらジュースではなく水を飲む/コーヒーはブラック 紅茶はストレートで飲む/「コーヒーは体に悪い」は実は間違い/食事の前にお茶を飲んで血糖値上昇を抑制/紅茶には血糖値を下げるシナモンをプラス

## ●最短2分で毎日できる

血糖値を下げる食べ方大全……………32
TOPIC 1 毎日飲めばグングン下がる!魔法のトマトジュース……………34
TOPIC 2 1日1杯で高血糖を防ぐ!またけみそ汁……………36
TOPIC 3 たまねぎと酢のダブルパワーが強力!酢たまねぎ……………38
TOPIC 4 血糖値も体脂肪も下げる!奇跡のあずき水……………40

## ●全部おいしいのにしっかりオフ!

感動!糖質オフ食品見つけました!……………42
01麺類/02ごはん・グラノーラ/03パン/04焼き菓子/05チョコ・クッキー/06アイス
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……………49

## Part2 糖質オフのコツ

### ●糖質オフの基本

カロリーは同じでも糖質を減らせば血糖値は下がる……………54  
量はそのまま!食べるものを低糖質に変えよう/自分の糖質摂取量の目安をまずは計算してみよう/フルーツや砂糖の糖質は吸収のスピードが速い/血糖値を上げる気をつけたい食材はこの4種類!

生活習慣病の名医が教える!  
血糖値を改善すべき5つの理由……………6

## Part1 血糖値を上昇させない食べ方

### ●食べ方の基本

野菜やきのこ類から食べ始めると  
血糖値の上昇は緩やかになる……………12  
血糖値を上げる最大の要因!食習慣を見直そう/血糖値を上げない食べ順は野菜→汁物→肉・魚→ごはん/ゆっくり食べるだけで血糖値の急上昇を防げる/ずぼらさんにぴったりの早食い予防法は「ながら食べ」

### ●食べ過ぎ予防

盛り付けと配膳を変えれば自然と大食いは予防できる!……………14  
ごはんの位置は手前ではなく奥にする/器を小さめにすれば見た目のボリューム感アップ/残った料理はすぐに片づけて目の前からなくす/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

### ●主食の選び方

糖質の多い主食は量を少し控えめにしスプーなどで補う……………16  
ごはんの量は2割減を目標に少しだけ控える/納豆ごはんなら米控えめでも食べ応えあり/具だくさんのスープがあればお腹いっぱい/しらすを細かく刻んでごはんに混ぜれば糖質ダウン/小麦粉の代わりにおからパウダーが便利

### ●麺の選び方

糖質の高い麺は週に1回のごほうびに  
そばを選べば血糖値が下がる……………18  
麺を食べるならそば一択!ルチンが血糖値を下げる/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/そば以外の麺が食べたいなら低糖質食材で代用する

### ●外食の基本

W糖質メニューや丼メニューは絶対NG  
和定食を選んで高血糖を予防……………20  
単品メニューではなく副菜がある定食を選ぶ/高血圧に効くDASH食をメニュー選びの参考にす/ラーメン定食はNG!W糖質メニューは絶対避けて/ごはんの量が多い丼メニューも麺と同じく減らす

### ●ファミレス・コンビニランチ

おにぎりやパンですますより  
ガッツとステーキを食べたほうがいい……………22  
ランチにはうどんよりもステーキが◎/サラダならOKじゃない!?高糖質サラダにご用心/ファストフード店ではサイドメニューに気をつける/コンビニランチならおにぎり+焼き鳥

