



Part6 日常生活で血糖値を下げる……P81

- 134 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
- 135 副交感神経を高めれば体がリラックスモードになる
- 136 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
- 137 ごほうびデーを作って適度にストレスを発散する
- 138 思いっきり笑えるテレビや映画を見る
- 139 家族や友人と会って話すことで元気をチャージ
- 140 ゆったりした音楽を聞いて気分を落ち着かせる
- 141 ストレスを感じたときは大きく深呼吸してみる
- 142 自然のパワーを浴びる森林浴がリフレッシュに効果的
- 143 五感をフルで刺激するガーデニングを始めよう
- 144 香りでリラックス! アロマの力で血糖値を下げる
- 145 お酒は適度に! ストレス発散のやけ酒はNG
- 146 百害あって一利なし! タバコはやめる
- 147 しっかり睡眠をとれば副交感神経が優位になる
- 148 朝カーテンを開けるだけで体内時計をリセットできる
- 149 眠いときは我慢せず寝る! 昼寝スポットを見つけておく
- 150 歯周病になると血糖値が上がりやすくなる
- 151 半年に一度は歯医者で歯石除去する
- 152 歯磨きは力を抜いて小刻みにゆっくり行う
- 153 温かいお風呂に入って1日の疲れを一掃する
- 154 お風呂でマッサージすると体がほぐれて効果アップ
- 155 ベッドに入る1時間前に入浴すればよく眠れる
- 156 シャワーだけですませるより湯船につかる
- 157 炭酸入りの入浴剤で温め効果が高まる
- 158 高血糖に効く温泉めぐりで気分転換!
- 159 血糖値測定器で病院に行かずに血糖値が測れる
- 160 一気に頑張らずできるだけ長く続けることが大切
- 161 日記に書いて見返すことで続けやすくなる

血糖値が下がる! 糖質オフレシピ……P91

血糖値のギモンQ&A……P97

本書をお読みにする前に

本書は2022年及び2023年発売の血糖値を下げるシリーズを再編集しております。

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。

表紙のワザ数は「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。

- 081 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
- 082 グロブ回転がるだるま体操で腹筋と背筋を刺激
- 083 椅子に座ったまま楽々できる太ももトレーニング
- 084 電車の中や家事の合間につま先立ち体操に挑戦
- 085 ウォーキングが面倒なら散歩するだけでOK
- 086 家事だけでも運動並みのエネルギーを消費できる
- 087 エレベーターをやめてなるべく階段を利用する
- 088 室内で足踏みをしたりウォーキングマシンを使っても◎

血糖値がとんとん下がる! 5秒スクワット……P59

Part4 マッサージ・ツボで血糖値を下げる……P67

- 097 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
- 098 体が温まり血流がよくなるお風呂上がりさらに効果大
- 099 「第二の心臓」ふくらはぎをほぐして下半身の血流アップ
- 100 手首や指をマッサージして冷ややすい末端の血流を改善!
- 101 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!
- 102 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
- 103 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
- 104 ツボを押すときは親指の腹でゆっくりが基本
- 105 手のツボ「中衝」と「腕骨」で糖代謝&血液循環をアップ!
- 106 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
- 107 腎臓の機能を高める足のツボ「太谿」で合併症を予防
- 108 耳のツボ「内分泌」でインスリンの分泌を強化
- 109 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◎
- 110 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……P73

- 111 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
- 112 あなたの腸は大丈夫? 腸の健康をチェック
- 113 腸の健康を保つには腸内細菌のバランスがカギ
- 114 善玉菌を増やす食品を積極的に取り入れる
- 115 不足しがちな食物繊維は野菜からも補える
- 116 低糖質・低カロリーの海藻は腸の掃除にも役立つ!!
- 117 今注目の甘酒は高血糖予防にもおすすめ
- 118 食物繊維が豊富なきのこをちょい足してかさ増しに!
- 119 腸内フローラを整えるならプロバイオティクス食品
- 120 乳酸菌ヨーグルトは2週間食べて相性を確認
- 121 ヨーグルトにトッピングすれば食べ応え&効果がアップ
- 122 プロセスチーズよりナチュラルチーズを選ぶ
- 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って腸を刺激し張りを解消
- 129 病気が隠れているかも!? 40代以上は内視鏡検査を!
- 130 腸内環境のバロメーター便の状態をチェック
- 131 姿勢を変えるだけで快便に! トイレでは前かがみで座る
- 132 朝のトイレを習慣化すれば便秘を解消できる
- 133 便秘が気になるときは腸マッサージでもむ



血糖値を下げる お得技® ベストセレクション

CONTENTS

Part2 食材で血糖値を下げる……P29

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

トクホ・機能性表示食品辛口採点簿……P47

Part3 運動で血糖値を下げる……P51

- 075 ハードな運動なし! 少し動くだけで血糖値は下がる
- 076 軽い体操+ウォーキングを組み合わせたのがベスト
- 077 運動するタイミングは食後30分以内がもっとも効果的
- 078 1日20分のウォーキングを毎日の習慣に
- 079 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
- 080 寝転んで膝を揺らす金魚体操でわき腹を動かす



よりぬきお得版

血糖値を下げる食べ方大全……P6

自分にぴったり合った血糖値対策を見つけよう……P16

Part1 食習慣で血糖値を下げる……P17

- 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 ずばらさんにぴっ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おかずだけにする
- 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 コンビニランチならおにぎり+焼き鳥
- 025 週に1回お弁当デーにして外食を減らす
- 026 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
- 027 缶ビールや缶チューハイも糖質オフのものを選ぶ
- 028 おつまみは春巻きはNG シンプルな肉や魚が◎
- 029 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
- 030 空腹のまま飲んだり飲んですぐ寝るのはNG
- 031 高カカオチョコは食べてOK 血糖値が上がりやすい
- 032 おやつに食べるならドライフルーツやナッツも◎
- 033 サプリメントや漢方を活用してみるのも一つの手

