

血糖値を下げる名医のチェックシート



巻頭付録 高血糖リスクチェックシート
血糖値改善チェックシート

巻頭企画

放置すると危ない高血糖！
4 「糖尿病」「糖尿病予備軍」の
知っておきたいリスク



PART 1 きほん編

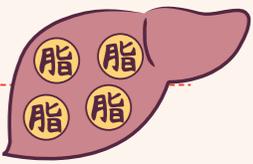
12 血糖値は高すぎても
低すぎても体によくない

14 痩せていても
高血糖のリスクはある

16 健康診断でセーフでも
「高血糖予備軍」かも

18 血糖値は自分で
コントロールできる

20 **[コラム1]**
血糖値が下がった人は何をしていた？



26 3食のボリュームは3:2:1

28 夕食は20時まで
朝食までの時間は12時間あける

30 朝食抜きはNG
食べすぎなければおやつもOK

31 食事30分前に
コップ2杯の水を飲む

32 食前には
リンゴ酢 or 炭酸水を飲む

33 茶碗を小さくしてみる

34 少しずつ手をつける三角食べより
最後に主食の「カーボラスト」

36 早食いはやめてゆっくり食べる



PART 3 食べものの編

38 食べるものを変えるだけで十分！
血糖値はぐんぐん下がる

40 炭水化物は体内で糖になる
玄米なら血糖値上昇はゆるやか

41 そば1食の糖質は
ラーメンやうどんと大差ない

42 小麦が原料のパンは
血糖値上昇の要因に！

43 サラダでも実は糖質が多い
メニューはある



PART 2 食べ方編

22 カロリーじゃなくて「糖質」を見る

24 たんぱく質はしっかり摂ろう
ただし脂質過多には注意

61 なるべく歩く、なるべく座らない

62 30分ごとに水を飲むことを
習慣づける

63 糖尿病を防ぐためには
口腔ケアも大切

64 自宅で手軽にできる
マインドフルネスがおすすめ

66 **[コラム3]** トクホやサプリの効果はわずか
栄養素は食事で摂取したい



PART 5 運動編

68 食前の運動はNG！
食後15分以内がベスト

70 やりすぎると逆効果
短時間の簡単な運動が効果的

72 3秒、手を上下するだけの
Y字ストレッチがおすすめ

73 台を使った踏み台昇降運動なら
スペースも取らずにできる

74 筋トレの王様「スクワット」は
5秒腰を落とすだけ！

75 歩き方を工夫すれば
ウォーキングも効果大



巻末企画

血糖値の変化を測ってみよう

76 フリースタイルリブレの使い方

78 リブレデータから見る
血糖値改善の体験談

44 せんべいなど甘くないお菓子も
糖質は含まれている

45 糖質ゼロでも人工甘味料が
体に予想外の影響をもたらす

46 野菜ジュースが不要な糖質摂取に
つながることもある

47 飲むのなら糖質が含まれていない
ウイスキーや焼酎を選ぶ

48 カカオ50%以上のチョコには
血糖値を抑える作用がある

49 ブロッコリーは糖質吸収を
抑えてくれる万能野菜

50 マイタケの血糖値調整効果が
糖尿病予防につながる！

51 りんごのペクチンが
血糖値上昇を抑える！

52 アボガドの脂質は不飽和脂肪酸で
悪玉コレステロールを減らす！

53 コーヒーのポリフェノールが
血糖値と食欲を調整

54 血糖値を下げる超ホルモン
「GLP-1」食材カタログ

56 **[コラム2]** コンビニや外食でも
食べ方次第で血糖値は変わる



PART 4 日常生活編

58 就寝2時間前に
10分の入浴がおすすめ

60 7~9時間睡眠で血糖値安定！