

血糖値を下げる お得技ベストセレクション

Contents



PART5

腸内環境で血糖値を下げる P89

- 147** 低糖質・低カロリーの海藻は腸の掃除にも役立つ!!
- 148** 1日1杯のオリーブオイルで排便がスムーズに
- 149** おなかの冷えを防ぐために最適腹巻き&カイロ
- 150** どうしても改善できない排便に食物繊維
- 151** おなかが張るなら30分に一度は立ち上がって刺激
- 152** 便意を促すには前かがみ姿勢で座るのがカギ
- 153** 便の状態をチェックできれば腸内環境がわかる
- 154** 40代以上は内視鏡検査で病気を早期発見
- 155** 朝のトイレを習慣化すれば便秘を解消できる
- 156** 便秘に悩んだら手軽にできる腸マッサージを
- 136** 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
- 137** まずは腸の健康をチェックして食習慣を見直そう
- 138** 腸の健康を保つには善玉菌を増やすのがカギ
- 139** 善玉菌を増やす食品を積極的に取り入れる
- 140** 腸内フローラを整えるならプロバイオティクス食品
- 141** ヨーグルトを食べるなら固形タイプよりも飲むタイプを
- 142** プロセスチーズよりナチュラルチーズを選ぶ
- 143** 朝起きたら水を飲んで腸を刺激
- 144** 冷たい食べ物・飲み物はおなかを冷やす
- 145** きのこでかさ増して満足度アップ
- 146** 黒酢や果実酢など飲む酢で高血糖予防

Column

糖質オフは継続することが大切 P60

食材の糖質量が一目でわかる! 糖質カタログ

主食類	P100	大豆製品	P109
肉	P102	卵・乳製品	P109
魚介類	P103	果物	P110
海藻／こんにやく類	P105	定番料理	P112
野菜	P106	スイーツ	P114
きのこ／香味野菜	P108		

本書をお読みになる前に

本書に掲載している情報は2025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エネルギー量、塩分量の算出は『日本食品標準成分表（八訂）増補2023年』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。
糖質量は「利用可能炭水化物」の表記を参考にしています。
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。

PART3

生活習慣で血糖値を下げる P63

- 107** 歯磨きに「にがり」を使って歯石を予防する
- 108** 半年に一度は歯医者で歯石除去する
- 109** 歯磨きは力を抜いて小刻みにゆつくり行う
- 110** お風呂でマッサージすると体がほぐれて効果アップ
- 111** 朝カーテンを開けるだけで体内時計をリセットできる
- 112** 38℃のお湯に浸かって体をリラックスモードに切り替える
- 113** 長く湯につかりたいなら半身浴がおすすめ
- 114** 睡眠はまとめてではなく細切れでもOK
- 115** 眠いときは我慢せず寝る! 昼寝スポットを見つけておく
- 116** ゆるパジャマでリラックスしゆつたり眠る
- 117** 寝ている間に血管を傷つける!? 睡眠時無呼吸症候群
- 118** アイマスクで光を遮断してスムーズに入眠
- 119** 忙しい日はシャワーだけでもリラックスできる
- 120** 血糖値コントロールは日記に書くと継続しやすい
- 093** ストレスと血糖値は関係ありまずはストレス度をチェック
- 094** 副交感神経を高めれば体がリラックスモードになる
- 095** ＊ストレスは体に悪い、という考え方を改める
- 096** ストレス解消する日を設けて継続するのが大切
- 097** 大きく深呼吸してストレスをスーッと解消
- 098** テレビや映画を見て思い切り感情を出す
- 099** 家族や友人と会って話すことで元気をチャージ
- 100** リラックスできる音楽で気分を落ち着かせる
- 101** リフレッシュしたいなら森林浴でパワーチャージ
- 102** 香りでストレス減アロマの力で血糖値を下げる
- 103** お酒は適度に! ストレス発散のやけ酒はやめて
- 104** 百害あって一利なし! タバコはやめる
- 105** 五感をフルで刺激するガーデニングを始めよう
- 106** 歯周病になると血糖値が上がりがやすくなる

PART4

運動で血糖値を下げる P73

- 129** 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
- 130** 運動が苦手なら散歩するだけでもOK
- 131** 家事だけでも運動並みのエネルギーを消費できる
- 132** 歩数や距離が測れる万歩計アプリで記録をつける
- 133** 運動中には水+アミノ酸で水分補給する
- 134** 全身をしっかり動かすラジオ体操で運動を習慣化
- 135** 休日も体を動かして血糖値上昇を予防
- 121** ハードな運動なし! 少し動くだけで血糖値は下がる
- 122** 血糖値を下げるためには筋トレがベスト
- 123** 有酸素運動は筋トレと組み合わせる
- 124** 筋トレにウォーキングを足すなら食後30分以内が効果的
- 125** 誰でもできて継続しやすい筋トレはつままりスクワット
- 126** 立ったまま腕立てで全身の血流をアップさせる
- 127** 電車の中や家事の合間につま先立ち体操に挑戦
- 128** エレベーターは使わずに階段を使うのを習慣化

血糖値を下げるための 5秒スクワット..... P79

PART2

食材で血糖値を下げる P33

- 068** 下ごしらえなしで食べられるさば缶を積極活用しよう
- 069** 練り物は意外と糖質高めなので要注意
- 070** ごはん代わりの豆腐ならちょっと工夫して
- 071** ボリュームが欲しいなら厚揚げがおすすめ
- 072** 野菜はなるべく旬のものを食べる
- 073** 腹持ちがよいブロッコリーは糖質オフの必須食材
- 074** きのこの中でもまいたけがとくにおすすめ
- 075** 食事の前にネバネバ食材を食べると糖を吸収しにくくなる
- 076** もやしは栄養価が高くコスパもよい優秀食材
- 077** ビーマンを食べるなら緑よりも断然赤がいい
- 078** ゴーヤは水にさらすと栄養が流出 丸ごと食べるのが正解
- 079** しらたきを細かく刻んでごはんに混ぜれば糖質ダウン
- 080** 葉酸豊富な緑野菜を食べると糖尿病の合併症予防に!
- 081** そばに含まれるルチンが血糖値の上昇を抑える
- 082** どうしても麺が食べたいなら低糖質食材で代用する
- 083** こんにやくは低糖質で血糖値スパイクの予防にも
- 084** 小麦粉の代わりにはおからパウダーが便利
- 085** 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
- 086** 酢たまねぎにすると高血糖を防げる
- 087** じゃがいもの代用ならきくいもを使って
- 088** 血糖値を安定させるアーモンドはおやつに最適
- 089** 香味食材は体を温め糖代謝を高める作用がある
- 090** 食事の前にお茶を飲んで糖の吸収を抑制
- 091** 紅茶には血糖値を下げるシナモンをプラス
- 092** 「コーヒーは体に悪い」は実は間違い
- 042** 毎日の自分の糖質摂取量を把握するようにしよう
- 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** 食べるものを低糖質に変えて量はそのまま
- 046** 糖質を上げる4種類の食材に気をつける!
- 047** フルーツは糖質とりすぎになりやすい
- 048** 消化にいいと思う食事でも血糖値を上げやすいものもある
- 049** 日本の伝統調味料みそを味方につけて血糖値を抑える
- 050** 商品パッケージに書かれている「糖類ゼロ」に注意する
- 051** 甘さが欲しいなら糖質ゼロ系甘味料を使う
- 052** 1日1品の酢の物が血糖値を下げる
- 053** 粉末クエン酸を常備して血糖値上昇を緩める
- 054** ごはん代わりにカリフラワーライスで糖質カット
- 055** 油は血管の老化を防ぐオリーブオイルがグッド
- 056** より油にこだわるならMCTオイルを摂取
- 057** 体により作用がある良質な油を調理に使う
- 058** 肉はたくさん食べてOK 牛、豚、鶏どれもおすすめ
- 059** 糖質オフ食材の代表選手! 鶏むね肉を徹底活用する
- 060** 肉は脂多めの部位でも血糖値には影響なし
- 061** コンビニやスーパーで買えるサラダチキンをアレンジ
- 062** 卵は超優秀食材! 1日に何個食べても問題なし
- 063** ラム肉はたんぱく質がとれるうえダイエットにうれしい栄養が豊富
- 064** 青魚はDHA・EPAが多く血管を強化できる
- 065** 赤い色の魚介類を食べアスタキサンチンを摂取
- 066** あさりのみそ汁に含まれるクロムという成分に注目
- 067** 肝臓を強化するタウリンが豊富なたこやいかをおつまみに

血糖値を下げる食べ方大全

オリーブトマトジュース	P54	酢たまねぎ	P58
まいたけみそ汁	P56	あずき水	P60

老化を招く糖化予防完全ガイド P6

見逃すと危ない高血糖疲れ P14

PART1

食習慣で血糖値を下げる P17

- 022** 「サラダ」と名がついていても危険! 高糖質サラダにご用心
- 023** コンビニランチならおにぎりよりサラダチキンを
- 024** 週に1回お弁当にすれば外食を減らせる
- 025** 食べ足りないと感じたら野菜や海藻の小鉢を追加
- 026** 夜遅い時間に食べるときはおかずだけに
- 027** ファストフード店ではサイドメニューに要注意
- 028** ファミレスやコンビニでは糖質オフメニューを選んで
- 029** お酒を飲むなら糖質ゼロの焼酎かウイスキーを!
- 030** おつまみは春巻きはNG 肉や魚を選んで
- 031** コーヒーはブラック 紅茶はストレートで飲む
- 032** 砂糖たっぷりのジュースではなく水を飲む
- 033** トランス脂肪酸が多い加工食品避ける
- 034** 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
- 035** 高力カオチョコは食べてOK 血糖値が上がりにくい
- 036** 菓子パンはおやつや食事代わりにしてはダメ!
- 037** お菓子は袋菓子よりも個包装で食べる量を管理
- 038** ビーフジャーキーやすめが おやつに最適
- 039** ドライフルーツはNG 糖質がギュッとつまっている!
- 040** サプリメントを活用してみるのは一手
- 041** 甘いものが食べたくなったら無理に我慢せず市販の糖質カットスイーツを取り入れる
- 001** 食事を見直して血糖値を上げる食習慣を今すぐやめよう!
- 002** 糖質は最後に食べると血糖値が上がるのを防げる
- 003** ゆつくり食べて血糖値上昇を阻止
- 004** 「ながら食べ」で食べるペースをダウン
- 005** 大皿盛りは食べすぎの原因に! ひとりずつ盛りつけて
- 006** 水や汁物での流し込み食べは胃腸へもダメージあり
- 007** 肥満気味の人なら正しい断食で糖質を控える
- 008** 痩せている人なら1日5食のちょこちょこ食べ
- 009** ごはんの量は3割減を目安にする
- 010** 納豆ごはんなら米控えめでもボリュームあり
- 011** 具だくさんのスープにすれば満足感あり
- 012** ごはんの位置は奥にすることで我慢しやすい
- 013** 器は小さめで視覚的に満腹感を誘う
- 014** 残った料理は目に入れず食欲を止める
- 015** 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
- 016** ごはんの量が多い丼メニューもなるべく減らして
- 017** 朝食代わりのスムージーは実は危険
- 018** ランチにはうどんよりもハンバーグを選ぶ
- 019** ケチャップはつけすぎないようにする
- 020** 丼や定食よりもたんぱく質メニューを組み合わせる
- 021** ラーメン定食はNG! W糖質メニューは絶対避けて

