

血糖値を下げる お得技ベストセレクション Contents



Column

糖質オフは継続することが大切 P72

PART5

腸内環境で血糖値を下げる P73

- 109 黒酢や果実酢など飲む酢で高血糖予防
- 110 低糖質の海藻は腸の掃除にも役立つ
- 111 おなかの冷えを防ぐために最適腹巻&カイロ
- 112 おなかを張るなら30分に一度は立ち上がって刺激
- 113 便意を促すには前かがみ姿勢で座るのがカギ
- 114 便の状態をチェックできれば腸内環境がわかる
- 115 40代以上は内視鏡検査で病気を早期発見
- 116 朝のトイレを習慣化すれば便秘を解消できる
- 117 便秘に悩んだら手軽にできる腸マッサージを
- 100 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
- 101 まずは腸の健康をチェックして食習慣を見直そう
- 102 腸の健康を保つには善玉菌を増やすのがカギ
- 103 善玉菌を増やす食品を積極的に取り入れる
- 104 腸内フローラを整えるならプロバイオティクス食品
- 105 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
- 106 プロセスチーズよりナチュラルチーズを選ぶ
- 107 朝起きたら水を飲んで腸を刺激
- 108 冷たい食べ物・飲み物はおなかを冷やす

本書をお読みにする前に

本書に掲載している情報は2026年4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『血糖値を下げるお得技セレクション2026』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。

血糖値を下げる食べ方大全

- オリブトマトジュース P48
- 酢たまねぎ P52
- まいたけみそ汁 P50
- あずき水 P54

PART3

生活習慣で血糖値を下げる P57

- 083 歯磨きは力を抜いて小刻みにゆっくり行う
- 084 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
- 085 長く湯につかりたいなら半身浴がおすすめ
- 086 睡眠はまとめてではなく細切れでもOK
- 087 眠いときは我慢せず寝る！昼寝スポットを見つけておく
- 088 ゆるパジャマでリラックスしゆったり眠る
- 089 寝ている間に血管を傷つける!? 睡眠時無呼吸症候群
- 090 アイマスクで光を遮断してスムーズに入眠
- 075 ストレスと血糖値は関係ありません！まずはストレス度をチェック
- 076 大きく深呼吸してストレスをスーッと解消
- 077 テレビや映画を見て思い切り感情を出す
- 078 家族や友人と会って話すことで元気をチャージ
- 079 リラックスできる音楽で気分を落ち着かせる
- 080 ストレス解消する日を設けて継続するのが大切
- 081 歯周病になると血糖値が上がりやすくなる
- 082 半年に一度は歯医者で歯石除去する

PART4

運動で血糖値を下げる P73

- 096 家事だけでも運動並みのエネルギーを消費できる
- 097 運動が苦手なら散歩するだけでもOK
- 098 運動中には水+アミノ酸で水分補給する
- 099 電車の中や家事の合間につま先立ち体操に挑戦
- 091 ハードな運動なし！少し動くだけで血糖値は下がる
- 092 血糖値を下げるためには筋トレがベスト
- 093 立ったまま腕立てで全身の血流をアップさせる
- 094 エレベーターは使わずに階段を使うのを習慣化
- 095 全身をしっかり動かすラジオ体操で運動を習慣化

血糖値を下げるための

5秒スクワット P67



PART2

食材血糖値を下げる P29

- 052 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
- 053 下ごしらえなしで食べられるさば缶を積極的に活用しよう
- 054 練り物は意外と糖質高めなので注意
- 055 こはん代わりの豆腐ならちよつと工夫して
- 056 ポリウムが欲しいなら厚揚げがおすすめ
- 057 野菜はなるべく旬のものを食べる
- 058 腹持ちがいいブロッコリーは糖質オフの必須食材
- 059 きこの中でもまいたけがとくにおすすめ
- 060 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
- 061 もやしは栄養価が高くコスパもよい優秀食材
- 062 ビーマンを食べるなら緑よりも断然赤がいい
- 063 ゴーヤは水にさらすと栄養が流出しと食べるのが正解
- 064 しらたきを細かく刻んでごはんに入れて糖質ダウン
- 065 どうしても麺が食べたいなら低糖質食品で代用する
- 066 こんにやくは低糖質で血糖値スパイクの予防にも
- 067 小麦粉の代わりにおからパウダーが便利
- 068 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
- 069 血糖値を安定させるアーモンドはおやつに最適
- 070 香味食材は体を温め糖代謝を高める作用がある
- 071 じゃがいもの代用ならきいもを使って
- 072 食事の前にお茶を飲んで糖収を抑制
- 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
- 030 毎日の自分の糖質摂取量を把握するようにしよう
- 031 炭水化物量と食物繊維量がわかれば糖質量が出せる
- 032 グルテンフリー食材が低糖質とは限らない
- 033 食べるものを低糖質に変えて量はそのまま
- 034 糖質を上げる4種類の食材に気をつける!
- 035 フルーツは糖質とりすぎになりやすい
- 036 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
- 037 日本の伝統調味料みそを味方につけて血糖値を抑える
- 038 甘さが欲しいなら糖質ゼロ系甘味料を使う
- 039 1日1品の酢の物が血糖値を下げる
- 040 粉末クエン酸を常備して血糖値上昇を緩める
- 041 より油にこだわるならMCTオイルを摂取
- 042 体によい作用がある良質な油を調理に使う
- 043 肉はたくさん食べてOK 牛、豚、鶏どれもおすすめ
- 044 糖質オフ食材の代表選手！鶏むね肉を徹底活用する
- 045 肉は脂多めの部位でも血糖値には影響なし
- 046 コンビニやスーパーで買えるサラダチキンをアレンジ
- 047 卵は超優秀食材！1日に何個食べても問題なし
- 048 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
- 049 青魚はDHA・EPAが多く血管を強化できる
- 050 赤い色の魚介類を食べたアスタキサンチンを摂取
- 051 あざりのみそ汁に含まれるクロムという成分に注目

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

- 016 ケチャップはつけすぎないようにする
- 017 丼や定食よりもたんぱく質メニューを組み合わせて
- 018 ラーメン定食はNG! W糖質メニューは絶対避けて
- 019 「サラダ」と名前がついていても危険! 高糖質サラダにご用心
- 020 ファミレスやコンビニでは糖質オフメニューを選んで
- 021 週に1回お弁当にすれば外食を減らせる
- 022 食べ足りないと感じたら野菜や海藻の小鉢を追加
- 023 お酒を飲むなら糖質ゼロの焼酎かウイスキーを!
- 024 おつまみは春巻きはNG 肉や魚を選んで
- 025 コーヒーはブラック 紅茶はストレートで飲む
- 026 砂糖たっぷりのジュースではなく水を飲む
- 027 トランス脂肪酸が多い加工食品を避ける
- 028 ドライフルーツはNG 糖質がギュッとつまっている!
- 029 高カカオチョコは食べてOK 血糖値が上がりにくい
- 001 炭水化物、甘いものには要注意! 食習慣で血糖値を下げる
- 002 糖質は最後に食べると血糖値が上がるのを防げる
- 003 ゆっ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る
- 009 ごはんの量は3割減を目標になるべく控える
- 010 具だくさんのスープにすれば満足感あり
- 011 器は小さめで視覚的に満腹感を誘う
- 012 ごはんの位置は奥にすることで我慢しやすい
- 013 ごはんの量が多い丼メニューもなるべく減らして
- 014 朝食代わりのスムージーは危険
- 015 ランチにはうどんよりハンバーグを選ぶ

