

血糖値を下げる お得技ベストセレクション

Contents

PART5

生活習慣で血糖値を下げる P77

- 139 朝カーテンを開けるだけで体内時計をリセットできる
- 140 眠いときは我慢せず寝る！昼寝スポットを見つけておく
- 141 ゆるパジャマでリラックスしゆったり眠る
- 142 寝ている間に血管を傷つける!? 睡眠時無呼吸症候群
- 143 アイマスクで光を遮断してスムーズに入睡
- 144 歯周病になると血糖値が上がりやすくなる
- 145 半年に一度は歯医者で歯石除去する
- 146 歯磨きは力を抜いて小刻みにゆっくり行う
- 147 歯磨きに「にがり」を使って歯石を予防する
- 148 お風呂でマッサージすると体がほぐれて効果アップ
- 149 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
- 150 忙しい日はシャワーだけでもリラックスできる
- 151 血糖値測定器で病院に行かず血糖値が測れる
- 152 血糖値コントロールは日記に書くこと継続しやすい
- 125 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
- 126 副交感神経を高めれば体がリラックスモードになる
- 127 ストレスは体に悪い。という考え方を改める
- 128 ストレス解消する日を設けて継続するのが大切
- 129 テレビや映画を見て思い切り感情を出す
- 130 家族や友人と会って話すことで元気をチャージ
- 131 リラックスできる音楽で気分を落ち着かせる
- 132 リフレッシュしたいなら森林浴でパワーチャージ
- 133 大きく深呼吸してストレスをスーッと解消
- 134 香りでストレス減アロマの力で血糖値を下げる
- 135 お酒は適度に！ストレス発散のやけ酒はやめて
- 136 百害あって一利なし！タバコはやめる
- 137 五感をフルで刺激するガーデニングを始めよう
- 138 睡眠はまとめてではなく細切れでもOK

食材の糖質量が一目でわかる!糖質カタログ

主食類 P88	卵・乳製品 P93
肉 P89	野菜 P94
魚介類 P90	きのこ/香味野菜 P96
海藻/こんにやく類 P92	果物 P97
大豆製品 P93	

本書をお読みにする前に

本書に掲載している情報は2024年12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。表紙のワザ数は「巻頭特集」「小特集」のワザ数とPart1~5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

腸内環境で血糖値を下げる P51

- 100 朝起きたらまずコップ1杯の水を飲んで腸を刺激
- 101 冷たい食べ物・飲み物はおなかを冷やすから要注意
- 102 1日1杯のオリーブオイルが排便をスムーズにする
- 103 おなかの冷えを防ぐために最適腹巻き&カイロ
- 104 どうしても改善できない排便に食物繊維
- 105 おなかの膨らみなら30分に一度は立ち上がって刺激
- 106 病気が隠れているかも!? 40代以上は内視鏡検査を!
- 107 便の状態をチェックすることができれば腸内環境がわかる
- 108 便意を促すには前かがみ姿勢で座るのがカギ
- 109 朝のトイレを習慣化すれば便秘を解消できる
- 110 便秘かなと感じたら手軽にできる腸マッサージを
- 090 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
- 091 まずは腸の健康をチェックして食習慣を見直そう
- 092 腸の健康を保つには善玉菌を増やすのがカギ
- 093 善玉菌を増やす食品を積極的に取り入れる
- 094 低糖質・低カロリーの海藻は腸の掃除にも役立つ!!
- 095 黒酢や果実酢など飲む酢を取り入れて高血糖予防
- 096 かさ増しできるきのこで糖質オフの食事も満足度アップ
- 097 腸内フローラを整えるならプロバイオティクス食品
- 098 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
- 099 プロセスチーズよりナチュラルチーズを選ぶ

Column

糖質オフは継続することが大切 P60

PART4

運動で血糖値を下げる P61

- 115 運動が苦手なら散歩するだけでもOK
- 116 家事だけでも運動並みのエネルギーを消費できる
- 117 だれでもできて継続しやすい筋トレはつかまりスクワット
- 118 立ったまま腕立てで全身の血流をアップさせる
- 119 電車の中や家事的合間につま先立ち体操に挑戦
- 120 エレベーターは使わずに階段を使うのを習慣化
- 121 歩数や距離が測れる万歩計アプリで記録をつける
- 122 運動中には水+アミノ酸で水分補給する
- 123 全身をしっかりと動かすラジオ体操で運動を習慣化
- 124 休日でも体を動かして血糖値上昇を予防
- 111 ハードな運動なし! 少し動くだけで血糖値は下がる
- 112 血糖値を下げるためには筋トレがベスト
- 113 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
- 114 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



血糖値を下げるための5秒スクワット

基本の5秒スクワット P68
椅子を使った5秒スクワット P70
片足ずつ5秒スクワット P71
血糖値に効くストレッチ P72
5秒スクワットQ&A P76

PART2

食材で血糖値を下げる P29

- 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
- 068 赤い色の魚介類を食べるアスタキサンチンを摂取
- 069 きのこと中でもまいたけがとくにおすすめ
- 070 野菜はなるべく旬のものを食べる
- 071 腹持ちがいいブロッコリーは糖質オフの必須食材
- 072 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
- 073 酢たまねぎにすると高血糖を防げる
- 074 じゃがいもの代用ならきくいもを使って
- 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トもよい優秀食材
- 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入れて糖質ダウン
- 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 血糖値を安定させるアーモンドはおやつに最適
- 086 香味食材は体を温め糖代謝を高める作用がある
- 087 食事の前にお茶を飲んで血糖値上昇を抑制
- 088 紅茶には血糖値を下げるシナモンをプラス
- 089 「コーヒーは体に悪い」は実は間違い
- 041 食べるものを低糖質に変えれば量はそのままOK!
- 042 糖質を上げる4種類の食材に気をつける!
- 043 フルーツは糖質とりすぎになりやすい
- 044 毎日の自分の糖質摂取量を把握するようにしよう
- 045 炭水化物量と食物繊維量がわかれば糖質量が出せる
- 046 グルテンフリー食材が低糖質とは限らない
- 047 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日本の伝統調味料みそを味方につけて血糖値を抑える
- 049 油は血管の老化を防ぐオリーブオイルがGOOD
- 050 より油にこだわるならMCTオイルを摂取
- 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 卵は超優秀食材! 1日に何個食べても問題なし
- 056 ごはん代わりの豆腐ならちよっと工夫して
- 057 ポリウムが欲しいなら厚揚げがおすすめ
- 058 肉はたくさん食べてOK 牛、豚、鶏どれもおすすめ
- 059 肉は脂多めの部位でも血糖値には影響なし
- 060 糖質オフ食材の代表選手! 鶏むね肉を徹底活用する
- 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 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
- 063 青魚はDHA・EPAが多く血管を強化できる
- 064 下ごしらえなしで食べられるさば缶を積極活用しよう
- 065 練り物は意外と糖質高めなので要注意

日中のだるい、イライラ……。それって、糖質のせいかも!

見逃すと危ない高血糖疲れ P48

これだけは知っておきたい

血糖値のキホン10 P6

Column

「糖類ゼロ」の言葉に注意する P12

PART1

毎日の食習慣で血糖値を下げる P13

- 022 ラーメン定食はNG! W糖質メニューは絶対避けて
- 023 「サラダ」と名がついていても危険! 高糖質サラダにご用心
- 024 コンビニランチならおにぎりよりサラダチキンを
- 025 週に1回お弁当にすれば外食を減らせる
- 026 ごはんの量が多い丼メニューもなるべく減らして
- 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 砂糖たっぷりのジュースではなく水を飲む
- 032 コーヒーはブラック 紅茶はストレートで飲む
- 033 トランス脂肪酸が多い加工食品を選ぶ
- 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つばい
- 035 菓子パンはおやつや食事代わりにしてはダメ!
- 036 お菓子は袋菓子よりも個包装で食べる量を管理
- 037 ビーフジャーキーやすめが おやつに最適
- 038 高カカオチョコは食べてOK 血糖値が上がりやすい
- 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も一つの手
- 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 ゆっくり食べて血糖値上昇を阻止
- 003 「ながら食べ」で食べるペースをダウン
- 004 糖質は最後に食べると血糖値が上がるのを防げる
- 005 大皿盛りは食べすぎの原因に! ひとりで盛りつけて
- 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 ごはんの位置は奥にすることで我慢しやすい
- 008 ごはんの量は3割減を目標になるべく控える
- 009 納豆ごはんなら米控えめでもポリウムあり
- 010 残った料理は目に入れて食欲を止める
- 011 器を小さめにして視覚的に満腹感を誘う
- 012 具だくさんのスープにすれば満足感あり
- 013 肥満気味の人なら正しい断食で糖質を控える
- 014 痩せている人なら1日5食のちょこちょこ食べ
- 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 食べ足りないと感じたら野菜や海藻の小鉢を追加
- 017 夜遅い時間に食べるときはおかずだけに
- 018 朝食代わりのスムージーはNG 朝食は抜いてもOK
- 019 ランチにはうどんよりもハンバーグを選ぶ
- 020 ケチャップはつけすぎないように
- 021 定食よりもたんぱく質メニューを組み合わせて

Column

糖質オフスイーツの選び方 P28

