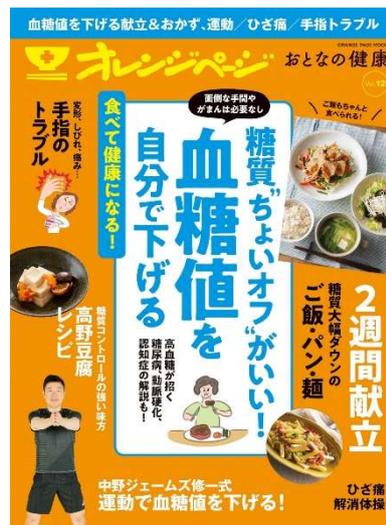


～気になる血糖値は糖質“ちょいオフ”で無理なく下げられる！～ 『オレンジページ おとなの健康 Vol.12』

健康と食に関する刊行物を多数出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)が発行する、おとな世代の健康情報誌『オレンジページ おとなの健康』。最新号 Vol.12 が9月17日(火)に発売になりました。今号は、とくに、50代以降の人なら気をつけたい“血糖値”を特集。毎日続ければ自然に効果があらわれる、糖質“ちょいオフ”の食事法を中心に、運動、生活習慣の改善で血糖値を下げる方法を紹介しています。



【糖質を“ちょいオフ”する毎日のごはん 3つのコツ】

1 主食の工夫



1例) 主食は1~2割減らして糖質を“ちょいオフ”!
血糖値を下げるには、糖質量が多い主食を減らすことが早道。全くとらないと、エネルギー源が不足し、脂肪をため込む体質になることも。ご飯は1口分だけ減らして150gを120gに。食パンなら、6枚切り1枚を4枚切り1/2枚に。

2 調理の工夫



2例) 揚げもののころもはパン粉以外で工夫して
ころもには、糖質が多いパン粉の代わりにすりおろした高野豆腐を使って糖質をセーブ。パン粉に比べて油の吸収が抑えられるのもメリットです。

3 食べ方の工夫



3例) 野菜を最初に食べる
血糖値を上げにくくするには、食べ順もポイント。①野菜→②肉、大豆製品などのたんぱく源→③汁もの・ご飯が正解。食物繊維の多いものを先に食べると糖の吸収がゆるやかに。満腹感も得られるのでご飯の食べすぎ防止にも。

【毎日続けられる 2 週間献立でさっそく今日からスタート！】

成人女性がとっている糖質量は 1 日 250g 以上。これを 2 割減らすためには、1 食当たりの糖質量 = 60g が目標です。今号では、管理栄養士・牧野直子先生考案の、糖質量 60g 未満でもストレスなく続けられる献立を 2 週間分掲載。また、お昼ごはんに役立つ「糖質大幅ダウンのご飯・パン・麺メニュー」、血糖値の上昇を抑制する食物繊維たっぷりの「きのこ・海草・豆の小さなおかず」、「おなじみ食材の糖質量リスト」もあわせて紹介しています。



糖質 50.3g



糖質 56.7g

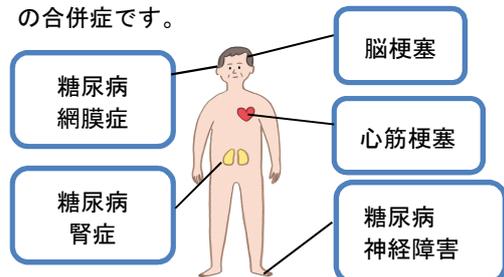
左【とんかつ献立】ころものパン粉を高野豆腐のすりおろしに代えて糖質カット。副菜「切り干し大根のごま酢あえ」で血糖値の上昇もゆるやかに。右【さばとなすのトマトじょうゆ煮献立】血液サラサラ効果と血糖値抑制効果のあるさば缶がメイン。副菜「ししとうの塩きんぴら」はみりんを使わず糖質量をセーブ。寒天ご飯、なめこと大根のみそ汁も食物繊維たっぷり。

監修/牧野直子（まきの・なおこ）：管理栄養士・料理研究家。「スタジオ食」主宰。雑誌・書籍等のメディアをはじめ、料理教室、講演会、保健センターでの栄養指導など、幅広く活動。

【“血液サラサラ”の名づけ親・栗原毅医師が疑問やセルフケアを分かりやすく解説】

Q. 高めの血糖値を放っておくとどうなるの？

A. 糖尿病をはじめ、重篤な病気や認知症につながる場合が。とくに避けたいのは糖尿病の合併症です。



糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害など合併症を招くケースが多い糖尿病。自覚症状が出てきたときにはかなり進行しているおそれも。

Q. 血糖値を下げるにはどうすればいいの？

A. 薬にたよらなくても食事療法と運動療法、生活習慣で改善できます。



運動ではスロースクワットがおすすめ。ゆっくりひざの曲げ伸ばしをするうちに成長ホルモンが出て、太ももの筋肉が鍛えられます。

監修/栗原毅（くりはら・たけし）：栗原クリニック東京・日本橋院長。1951 年新潟県生まれ。北里大学医学部卒業。東京女子医科大学教授、慶應義塾大学教授を経て現職。「血液サラサラ」の名づけ親として知られ、特に脂肪肝の治療や予防に力を入れている。『薬を捨てる 糖尿病を治す』（廣済堂出版）ほか、著書多数。

『オレンジページ おとなの健康 Vol.12』

9 月 17 日（火）発売 本体 1,000 円（税別）<https://www.orangepage.net/books/1349>

A4 変型判、アジロ綴じ、総ページ 148 ページ

「中野ジェームズ修一のひざ痛解消運動」「痛み、しびれ、こわばり、変形……そのまま放っておいていいの？ 手指の気になるトラブル」なども収録

※次号（Vol.13）は 2019 年 11 月 14 日（木）発売予定 / 特集：血圧を自分で下げる

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ広報室 千葉、遠藤
press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434