

上手な血糖値のおとし方

# 糖尿病

増えます

スマイリー・サトウの  
特別講演

アサもはよ(早く)から  
ジョギングで鍛える、われら、  
若侍ドリオ。いい汗流せば、  
気持ちハレバシ!!  
ワッセ、ワッセ。



ワッセ、ワッセ

## 糖尿病予防講演会

2013.7.17 13:30~15:00  
新発田市生涯学習センター

医学協会の佐藤幸示Dr.は、温厚で優しい人柄からSmileySatoh(スマイリー・サトウ)のニックネームで受診者から親しまれ、信頼されている糖尿病の専門医であり、研修指導医です。今号では自覚のない、だからこそワイ、糖尿病の正しい理解と予防、その対策について、最新情報を交えながら新発田市で講演された佐藤Dr.の「糖尿病予防講演会・特別講演」を紙上で再現しました。

12ページの大特集ですが、住民を対象にした講演会のため、わかりやすく、楽しく学べる講演です。

糖尿病になっちゃった方やメタボの方、今のところは大丈夫な方も一緒に、佐藤Dr.の講演をどうぞ、お読み下さい。



今回の佐藤Dr.が講演された新発田市は、旧新発田藩(藩主・溝口侯)10万石の城下町。市のシンボルは、国指定重要文化財の新発田城で、清水園や足軽長屋、五十公野御茶屋など溝口侯ゆかりの名所旧跡がたくさんあり、県内屈指の歴史の宝庫です。というわけで、私こと、江戸のくノ一がナビゲーターを務めます。



復元された新発田城の本丸・表門と両(左右)丸隅櫓

# 1. 糖尿病が増えています!

糖尿病が、ますます増えています。

日本の厚生労働省の報告では、(図1)のように年々糖尿病が増加していて、今では2,200万人と推定されています。実に、国民の18%が糖尿病であるか、糖尿病の可能性があるので。

全世界では、現在3億7,000万人と推定されており、将来、2030年には5億5,000万人になると考えられています。日本だけでなく、全世界共通の問題でもあります。

身近なところで、新潟県では、2006年(平成18年)には有病者、予備軍合わせて29.5万人であったのが、2008年(平成20年)には、有病者16.4万人、予備軍19.5万人の計35.9万人と報告されており、増加の傾向は明らかです。(図2)

糖尿病検診研究会でのまとめでも、2002年(平成14年)から増加傾向にあり、2005年(平成17年)から2007年(平成19年)で、32.9~36.4%の県民が糖尿病であるか予備軍でした。

小児でも1994年(平成6年度)から2007年(平成19年度)の間で糖尿病を発症した小児は、1型糖尿病は4名であったのに、2型糖尿病の発症は33名で、大人と同じ2型糖尿病の発症が目立っています。

世界的に見ても、脳血管疾患、心血管疾患は減少しつつあるのに、『糖尿病』は右肩上がりに増加しています。(図3)

# 2. 糖尿病は静かに進行して私たちに困らせます

2型糖尿病は、その発症がゆるやかで静かであり、ほとんど自覚症状がありません。その上、困ったことには、静かに全身のあちこちを蝕み、私たちに困らせます。

糖尿病で全身のあちこちを蝕むことを、「合併症」といいます。

その合併症の一部を(表1)にしました。『しめじ』でおなじみの有名な合併症(図4)をはじめ、心臓、脳の動脈硬化疾患、足病変、手の病変、最近注目されている歯周病、認知症も重大です。

糖尿病が増えた結果、目の眼底の出血で失明する人が年間3,000人になり、成人の失明の原因の第2位になっています。

糖尿病による腎臓の故障で、透析に至る人は年間15,000人以上で、透析になる原因の第一位です。足病変で下肢切断にいたる人も年間3,000人になります。

糖尿病があると、心筋梗塞や脳梗塞になる人が糖尿病でない人の約3倍になります。

また、最近の研究で明らかになったのですが、糖尿病になると、がんになる率が増加することがわかりました。(表2)

がん全体では20~30%増えるといえます。肝臓がん、膵臓がん、子宮体がんがおよそ2倍とのことで、大腸がん、膀胱がん、乳がんも増加

すると報告されています。

そのように合併症を含め、糖尿病にまつわる国民の医療費は、総医療費32兆円の約10%になるのです。

# 3. はじめからコントロールをよくしていると得です

そんな中でも明るい話があります。

糖尿病の合併症の発症、進展に『遺産効果』あるいは『代謝の記憶』とも言われますが、認められるというのです。

すなわち、はじめにより状態を保つと、後で多少悪いコントロールになっても、合併症が起きにくいというのです。

その報告はこうです。イギリスでの発表で、2型糖尿病で、普通の治療をした人と、もう少し、一生懸命に治療し、HbA1cで1%程度改善しましたが、7年の経過で目や、腎臓、神経症などでは、明らかに効果を認めました。

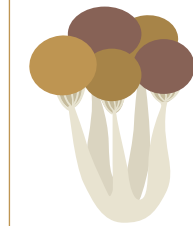
このとき、心疾患や脳梗塞では、少なくなる傾向はあったものの、統計処理をしたところ、効果は明らかではありませんでした。

その後10年間、両方の患者さんを同じにより治療をして、統計処理したところ、今度は心、脳血管疾患も、はじめの7年間に一生懸命に治療して、HbA1cを下げていたグループで、明らかに少なくなっていたのです。

また、アメリカでも、1型糖尿病の患者で同様のことが認められ、報告されています。

図4 しめじ

- し 神経障害を持っている……20人
- め 目の病気を持っている……16人
- じ 腎臓の働きが落ちている…14人



きのこではありません。糖尿病の合併症の代表的な症状のことで。

表1 慣性合併症

- 1. 糖尿病網膜症
  - 2. 糖尿病腎症
  - 3. 糖尿病神経障害
  - 4. 動脈硬化性疾患
  - 5. 糖尿病足病変
  - 6. 手の病変
  - 7. 歯周病
  - 8. 認知症
- +
- a. 冠動脈疾患
  - b. 脳血管疾患
  - c. 末梢動脈疾患

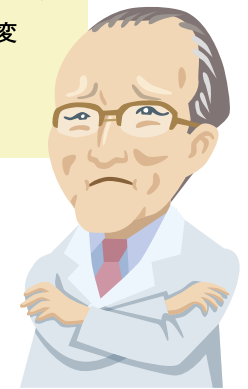


図1 日本における糖尿病患者の増加

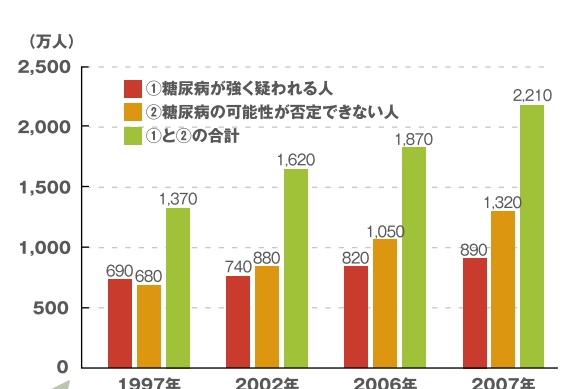


図2 新潟県の糖尿病

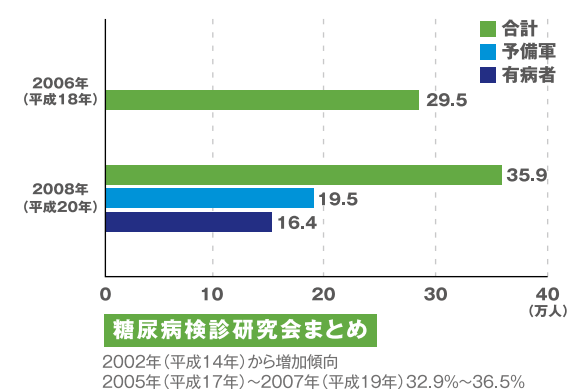


図3 10秒間に一人糖尿病患者が死亡

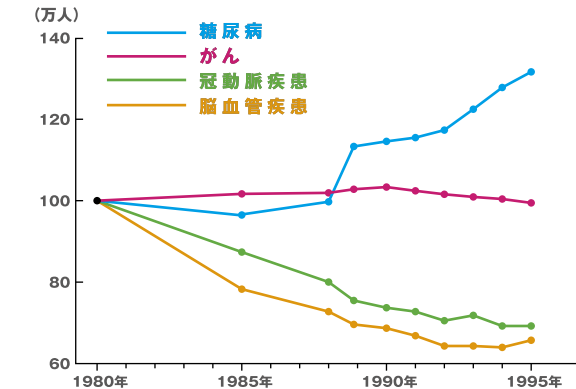


表2 糖尿病とおもながんのリスク

	メタアナリシス	わが国のプール解析
胃がん	1.19	1.06
大腸がん	1.30	1.40
肝臓がん	2.50	1.97
膵臓がん	1.82	1.85
乳がん	1.20	1.03
子宮内膜がん	2.10	1.84
前立腺がん	0.84	0.96
膀胱がん	1.24	1.28

つまり、はじめに一生懸命に治療して、良い状態していると、後で、治療に都合の悪いことが生じて、少しコントロールが悪くなっても、合併症が出ないか、あっても悪化しない可能性があるのです。ありがたいです、嬉しいです、勇気づけられる報告ですね。

## 4. HbA1c 7%を目指しましょう

HbA1cを1%低下していると、“しめじ”の合併症は約40%もの減少をもたらします。また、心血管の合併症は12~14%減らせます。死亡は同じく14%減るのです。その上、歯周病は糖尿病の患者さんではそうでない人よりもかかる率が高いといえます。(図5)

歯周病を治療すると、HbA1cが0.4~1.0%低下します。

認知症でも、血管障害によるものはもちろんですが、アルツハイマー型でも糖尿病の人はかかる率が高く、注目されています。インスリンの代謝が密接に関わっていることがわかり、アルツハイマー型認知症は第3の糖尿病ではないか、ということも広まってきています。

糖尿病の治療について、5月の熊本の学会で、『熊本宣言2013』が出されました。

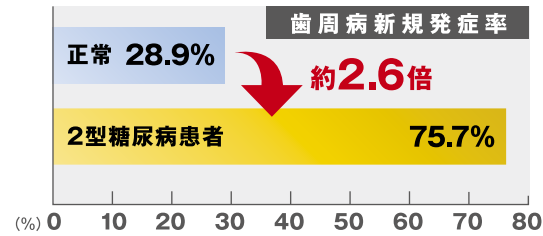
糖尿病の方が健康で幸福な寿命を全うするためには、早期から良好な血糖値を維持することが大切です。そのためには、血糖値の平均値を表すHbA1cを7%以下に保ちましょう。というのです。(図6)

7%以下を保つことが出来れば、目や腎臓、神経障害を発症する可能性はほとんどないのです。ですから、7%以下を保ちましょう。

もちろん、可能であれば、それよりも低い6%以下を保つことができれば、その方が良いことは確かです。(図7)

### 図5 歯周病

糖尿病では多い歯を失う最大の原因歯周病を治療するとHbA1cが0.4~1.0%改善する



### 図6 Keep Your A1c Below 7%

ボクが今、人気ふっとう中のゆるキャラくまモンです。熊本県の営業部長をつめています。よろしく♡♡



### 図7 血糖コントロール目標

目標	コントロール目標値※4		
	血糖正常化を目指す際の目標※1	合併症予防のための目標※2	治療強化が困難な際の目標※3
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

- ※1 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。
- ※2 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおおよその値とする。
- ※3 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。
- ※4 いずれも成人に対するの目標値であり、また妊娠例は除くものとする。



血糖を健康な人と同レベルにコントロールするように努力しましょうね!!

## 上手な血糖値のおとし方 血糖を下げる“こつ”

糖尿病の治療は合併症を防いで、健康な人と同じように元気な人生、豊かな有意義な人生を送り、長寿を全うすることです。(図8)

それには、まず、血糖を健康な人と同じレベルにコントロールすることが、一番の近道です。

その“こつ”をまとめてみました。ご一読いただいて、実践し、豊かな人生を送る一助にしていただければ幸いです。

### 1 生活を見直しましょう

① 血糖を下げる第一歩は、生活を見直すことです。

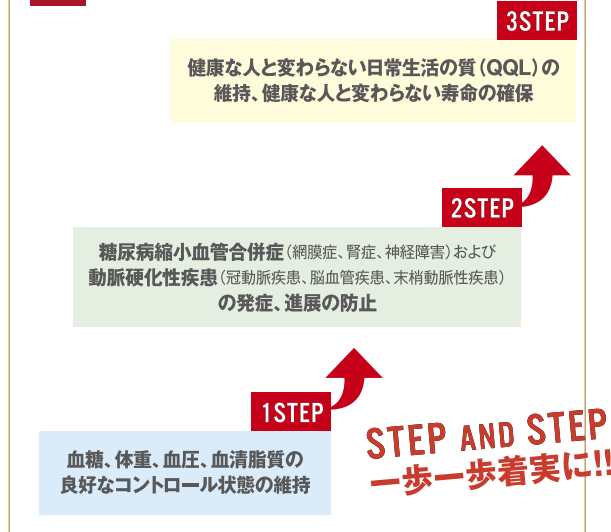
日野原重明先生は、生活習慣が成人病に深く関わっていることを1978年(昭和53年)に「中央公論」に発表されています。

その後、1996年(平成8年)に広く“生活習慣病”が採用されています。糖尿病はその“生活習慣病”の代表選手のひとつです。

アメリカで「糖尿病発症阻止プログラム」のよいモデルがありますので紹介します。

糖尿病予備軍の3,234名(平均年齢51歳、平均BMI34.0)を、①なにも指導しない②お薬

### 図8 糖尿病の治療目標



を用いる③生活習慣改善(7%以上の体重減少、週150分以上の運動)の3軍に分けて追跡した成績があります。

なんと、“生活習慣改善群”が糖尿病を発症する人が少なかったのです。(図9)

日本でも良い発表がありました。HbA1cが8.0%以上のコントロールの良くない社員に、一律に超過勤務、夜間勤務禁止などの改善の取り組みを行った結果、翌年以降に、血糖コントロールの不良の社員が著しく減ったといえます。

血糖コントロールを悪くする職場要因には、労働ストレス、過重労働、交代勤務、社会経済格差などが挙げられています。

② ストレスは血糖を上げるホルモンを増やし、コントロールを乱します。

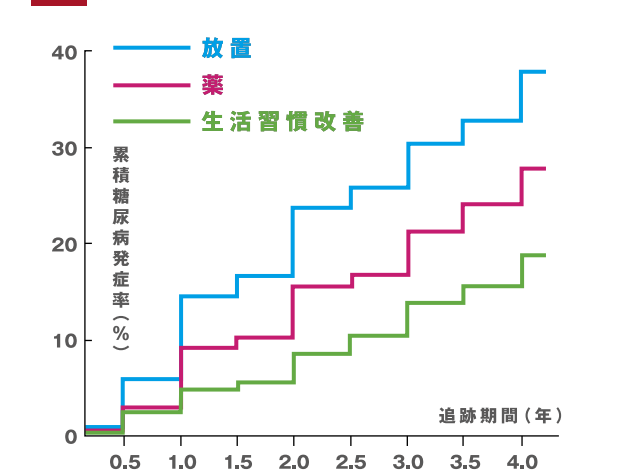
これは動物の実験でも確かめられています。

③ 睡眠不足も血糖を上げます。

睡眠不足はインスリン分泌も低下させます。安静時代謝率も下げ、肥満になるという実験結果が出ています。

睡眠不足は脂肪細胞のインスリンの効きを悪くします。レプチンという食欲を下げるホルモンが低下し、グレリンという食欲を高めるホルモンが増加します。

### 図9 介入方法と糖尿病発症率



以上のように、血糖を正常に保つ第一歩は、規則正しい生活をし、睡眠を十分に取り、ストレスを少なくすることです。

## ② 食事を考えましょう

### ① 糖尿病の人が食べる食事は、特別な食事ではありません。

健康な人が健康で長生きするのが、理想的な食事です。もし、可能なら一度は”栄養士さんの食事指導”を受けられることをお勧めします。

### ② 糖尿病の食事の要点はこうです。

まず、摂取エネルギーが多すぎないようにすることです。

特に、太っている人は、少ないエネルギー摂取を心がけ、体重を徐々に正常に近づけます。それだけで、インスリンの効きが良くなり、血糖は相当に下がります。

食べるエネルギーは、労働の強さで調節する必要があります。

軽い労働では、標準体重1kg当たり25~30キロカロリー(身長160cmの人では、1,600キロカロリーくらいです)、普通の労働では30~35、強い労働では35キロカロリー以上が望まれます。

### ③ 三大栄養素の配分も大切です。

炭水化物のエネルギーは一日摂るエネルギーの50~60%にしましょう。

タンパク質は標準体重1kgあたり1.0~1.2gを食べ、残りのエネルギーを脂肪で摂ります。脂肪は一日のエネルギーの25%は超えないようにします。

### ④ ”低炭水化物・高タンパク質食”が注目を浴びていますがお勧めできません。

”低炭水化物・高タンパク質食”では、これまでの研究によると、動脈硬化が進むという成績があります。動物性タンパク質、脂質を中心に食べた場合、糖尿病の発症や、総死亡、心血管イベント



## 「糖尿病予防講演会」プログラム

### 日時

平成25年7月17日(水) 13:30~15:00

### 会場

新発田市障害学習センター 講堂  
新発田市中央町5丁目8-47

### 内容

13:00~13:35 開会挨拶

13:35~14:45 特別講演

**増えてます!糖尿病  
~上手な血糖値の落とし方~**

講師 新潟県労働衛生医学協会 医師 佐藤幸示

14:45~15:00 情報提供

新発田市の健診受診について  
新発田市健康推進課保健師

## Smileys Satoh Profile

新潟大学医学部卒業後、新潟県立がんセンター新潟病院・内科部長を経て、新潟県立小出病院院長を務める。

現在は医学協会の健診医であり、糖尿病医療の第一人者。

日本内科学会認定医、日本内分泌学会内分代謝科専門医、日本糖尿病学会専門医、研修指導医、日本医師会認定産業医。



が増加すると報告されています。

一方、低炭水化物にしても、植物性のタンパク質や脂肪の場合は、総死亡、心血管イベントなど、増加させない可能性があるといわれています。

### ⑤ 食物繊維を多く食べましょう。

いままでもいわれてきましたが、食物繊維の摂取は血糖コントロールに有効です。

### ⑥ お菓子、ジャム、清涼飲料水、果物は気をつけましょう。

お菓子、ジャム、清涼飲料水は予想通り血糖を上げ、中性脂肪を上昇させます。

果物にも注意が必要です。日本では皮をむいて食べるので、食物繊維が少なくなります。

また、糖分の多いものが多いので正しい量にとどめるのが利口です。果物は一日に80キロカロリーに相当する量にしましょう。

### ⑦ 食品数は多く食べましょう。

食事を決められた量にしますので、ビタミン、ミネラルの不足を招きがちです。

それを防ぐために、30品目とはいませんが、出来るだけ多くの種類の食品を食べるのがお勧めです。

### ⑧ 減量には、小さな茶碗と小分けを実行しましょう。

いまさらですが、肥満をとまなう糖尿病の人では、今まで大きな茶碗を使用していたら、小さな茶碗に変えましょう。また、大皿盛り、一緒盛りをやめて、小皿で、個人個人に分けて食べると食べ過ぎを防げます。

### ⑨ 「カタカナ食品」を「ひらがな食品」に変えることです。

わかりやすい血糖を下げる秘訣があります。その一つが、「カタカナ食品」をひらがな食品に代える…という食べ方です。(表4)

たとえば、「パン」はご飯にすると、320キロカロリーが240キロカロリーに減ります。

## 表4 「カタカナ」食品を「ひらがな」に

食生活を改善するためのもっとも簡単な方法を紹介しましょう。それは日常的に食べるものを「カタカナ食品」から、「ひらがな食品」に変えることです。

パン	→	ご飯	
ラーメン	→	日本そば	
スパゲッティ	→	うどん	
ピザ	→	お好み焼き	
サンドイッチ	→	おにぎり	
カレーライス	→	ざるそば	
ピラフ	→	五目めし	
スープ	→	みそ汁	
ピクルス	→	ぬか漬け	
ハンバーグ	→	がんもどき	
ムニエル	→	焼き魚	
ハム	→	ちくわ	
チーズ	→	納豆	
サラダ	→	お浸し	
ドレッシング	→	三杯酢	
ソース	→	しょう油	
アイスクリーム	→	かき氷	
ケーキ	→	まんじゅう	
クッキー	→	せんべい	
ゼリー	→	寒天	
ジュース	→	水	
コーヒー	→	お茶	
ビール	→	日本酒	
ブランデー	→	焼酎	

「ラーメン」は日本そばにします。464キロカロリーから342キロカロリーに減らせます。

という具合に、日本の食事、食品にすると、苦勞なしにカロリーを減らすことが出来るし、不要な血糖の上昇を防げます。

⑩ 粒のまま食べましょう。

もう一つは、粒のものは、粒のまま食べると血糖を上げません。

たとえば、麦は麦粉にして食品にしたものより、麦そのものを粉にしないで食べると、同じ量でも血糖は上昇しません。

⑪ 玄米のすすめ。

新しい事実がわかってきました。お米ですが、米粉にしたものを食べるよりもお米そのものを食べるのが良いのは、いままでお話しとおりのことです。

しかし、それよりも”玄米”を食べると”白米”を食べるよりも、食欲が抑えられ、脂肪を食べたい気持ちが悪くなることわかってきました。

そのため”玄米”を食べると、糖尿病のコントロールが良くなりますし、血糖が下がることになります。

⑫ ”健康食品”や”サプリメント”はお勧めするものはありません。

『糖尿病に効果のある”健康食品”や”サプリメント”を教えてくださいませんか』というみなさんからのご希望が多いことは承知しています。

しかし、残念ながら、糖尿病にお勧めできる健

康食品やサプリメントは今のところないのが実情です。

⑬ ”咀嚼”ダイエット。

それよりも、『噛むこと』すなわち『咀嚼』をお勧めします。

昔の人は良く噛んで食べていたのです。噛むことがすなわち”ダイエット”にもなっていたのです。(表5)

良く噛むことはとても大事で、ダイエット以上の効果があるのです。その効果を表にしてみました。(表6)

ダイエットを考えると”一口ちょうど30回噛む”のが一番です。30回以上でも、30回以下でも効果が悪いのです。30回ですと、脳の中に食欲を減らすホルモン(ヒスタミン)が出てくるというのです。

普通の噛み方では、おにぎりの場合平均693gを食べますが、良く咀嚼すると528gで十分満腹になるといいます。

ちなみに「良く噛む10カ条」は(表7)のとおりです。

⑭ ”外食”は注意しましょう。

また、外で食べるときには”害食”にしないために、注意が必要です。

炭水化物や脂肪を多くしない、味付けが濃くなる、野菜不足になりやすい、好きなものばかり食べてしまうなど、メニューをよく考えて注文するようにして下さい。

表5 早食いで噛まなくなった現代人

よく噛んで食べるのだよ！  
食事の時間は、22分！



人物	食事時間	噛む回数
卑弥呼	51分	3990回
紫式部	31分	1366回
源頼朝	29分	2654回
徳川家康	22分	1465回
戦前の人	22分	1420回
現代人	11分	620回
あなた	??分	??回

(健やかチャレンジブックより)

表6 「咀嚼」すること

1. 食べ物を細かくし唾液を混ぜ飲み込みやすくなる
2. 唾液の分泌を促進させる
3. 自浄作用が働き、虫歯予防になる
4. 食べ物が細かくなり食べ物アレルギーになりにくくなる(タンパク質→アミノ酸変換が進む)
5. 満腹感を得やすい、肥満防止
6. 脳に刺激を与える



いままで説明してきた食べ方をわかりやすくまとめると(表8)のようになります。参考になさして下さい。

③ 身体を動かしましょう

① 運動の効用。

運動にはたくさんの良い点があります。その効果は、(表9)に挙げる通りです。

② 運動は可能ならば、毎日なんらかの運動を心がけましょう。

少なくとも週3~5回の運動をお勧めします。その運動とは、中等度の有酸素運動(多少汗をかく程度、一分間の脈拍が100~120になる程度の運動)を20~60分することをお勧めします。

体重減少が認められなくても、8週間以上の運動で、HbA1cが0.6%改善したとの報告がありますよ。

③ 運動療法と食事療法を組み合わせましょう。

運動療法と食事療法を一緒にすることにより、血糖のコントロールの効果が増すといいです。筋肉や、骨なども増やします。

④ レジスタンス運動、柔軟運動も組み合わせましょう。

レジスタンス運動(力をかける運動)もインスリンの効果を高め、血糖コントロールを改善します。有酸素運動とレジスタンス運動を併用すると血糖コントロールがさらによくなります。

表7 良く噛む10カ条

- その1. 1回30回ずつ噛んで食べる
- その2. 飲み込もうと思ったら、あと10回噛む
- その3. 食べ物の形がなくなるまで噛む
- その4. 唾液を混ぜておいしさを味わってから飲み込む
- その5. 水分と一緒に流し込まない
- その6. 1回の量を少なくする
- その7. 口の中に入れたものを飲み込んでから次のものを入れる
- その8. 歯ごたえのある食材を選ぶ
- その9. 一口食べたらずを置く
- その10. 会話を楽しみながら食べる

あなたのYESは  
いくつありますか？

表8 食生活の基本

1. 1日3食を規則正しく食べる
2. よく噛んでゆっくり食べる
3. 食事の量は腹八分目
4. 油脂を多く含む食品(バター・マーガリン・マヨネーズなど)や油を使った料理(揚げ物・炒め物)を取り過ぎない
5. 野菜・きのこ・海藻類を十分食べる
6. お菓子、缶コーヒー、ジュース、スポーツドリンクなどは控える
7. アルコール類を飲み過ぎない

大事な役目のため、私、くノ一はこの食生活の基本を守っているのです。

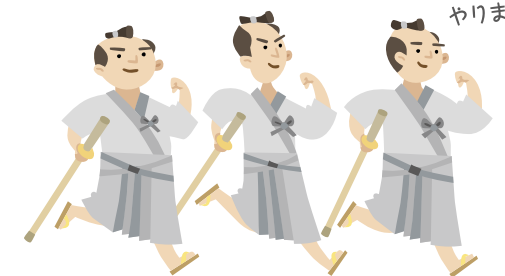


ですから、とってもスリムで健康体。腹八分目で済ますことは誰でもできるいちばん簡単なダイエットですよ。

表9 運動には次のような効果がある

1. 運動の急性効果としてブドウ糖、脂肪酸の利用が促進され血糖が低下する
2. 運動の慢性効果としてインスリン抵抗性が改善する
3. エネルギーの摂取量、消費量のバランスをよくし減量効果がある
4. 加齢や運動不足による筋萎縮や、骨粗鬆症の予防に有効である
5. 高血圧や高脂血症の改善に有効である
6. 心肺機能を良くする
7. 運動能力が向上する
8. 爽快感、活動気分のQOLを高める効果も期待できる

いいことづくめの運動じゃ。老いも若きも自分に合った運動をやりましょうぞ。



有酸素運動、レジスタンス運動の他に、身体の柔軟性を促すストレッチ(柔軟運動)も加えるとなお良い運動になります。

#### ⑤ 日常の身体活動量も増やしましょう。

また、いわゆる運動療法のみならず、日常生活において、身体活動量を増加することも効果的です。

#### ⑥ 食後1~2時間後の運動をしましょう。また短時間の運動や弱い運動も効果あります。

食後1~2時間の間に運動を行うと血糖上昇を防げます。

また、運動を短時間の運動に分割して行った方が、血糖改善に有効であったとする報告もあり、必ずしも20~30分続けて行う必要はないようです。

台湾からの報告では、一日15分の運動でも寿命を延ばせると報告されています。

新大の曾根教授らの報告では、早歩き30分で死亡率が半減したとされています。その運動の内容で脳梗塞を減らせたとのこと。

『低強度』の運動の方が、24時間後に血糖の改善につながったとの報告もあり、これらはすべて参考になりますね。

#### ⑦ 運動は膵臓のインスリン分泌細胞の機能を改善します。

運動には前ページ(表9)のような良い効果があり、私たちの健康に役立っていると考えられていることは、今までに述べた通りです。

最近の研究によると、さらに運動は、膵臓のインスリン分泌細胞の機能をよくして、インスリンの分泌を改善すると報告されています。

糖尿病のみなさんには、大いに勇気づけられる事実ですね。

### 4 お薬を有効に用いましょう

「出来ればお薬を使用しないで治療したい」とお申し出になる方が多いのですが、私たちも出

来ることならお薬を使用しないで治療したいと思っています。

が、そうもいかないのが実情です。ですから、必要なときには思い切ってお薬を利用されるのが得策です。

現在は、次々と良いお薬が開発されており、良い治療ができるのです。

主治医とご相談し、合併症を起こさないうちに、合併症を悪くしないうちに、ご自分に合ったお薬を有効にお使いになるのが得策です。

### 5 糖尿病の治療には血糖以外のことに気を使いましょ

糖尿病の合併症を防いだり、悪くしないためには、血糖以外の「血压」「コレステロール」「中性脂肪」なども上手に管理することが大切です。

主治医と相談されて、良い状態にコントロールしましょう。「血压」は130-80mmHg以下に、LDL-コレステロールは120mg/dl以下に、中性脂肪は空腹時で150mg/dl以下に管理することをお勧めします。

### 6 楽しみながら生きましょ

同じ食事をするにしても、漫才や落語などを見たり聞いたりして楽しみ、笑いながら食べるのと、難しい話を聞きながら、緊張して食べるのとでは、血糖値が異なるとの報告があります。

もちろん楽しみながら食べると血糖の上昇が少ないのです。インスリンの分泌が良いと報告されています。

体重計や体組成計測器などを作っている、タニタの食事が評判を呼んでいます、その教えの中で、「純愛映画で泣く、お笑いライブで笑う」との項目を挙げています。

また、「出来たことを数え直す」という言葉があり、これはがんばった自分を自分でほめることをいいます。この気持ちも大切ですね。



### “過去と他人は変えられないが、自分と未来は変えられる”

という、言葉があり、私の気に入っている言葉の一つです。いつ変えるの?今すぐです!

さあ、今から、自分と未来を変えましょう。

### その“コツ”はなんでしょう

成功の“コツ”は2つあります。

“こつこつ”と出来ることから一つずつ、“こつこつ”やれることから一つずつ実行して行きましょう。

必ずや血糖を下げられます。体重を減らせます。変身出来ます。

みなさんのご成功をお祈りしています。



ホントは、とってもコワイ糖尿病!!でした。血糖値の改善が大切なポイントで、「ひらがな」食品の食事へチェンジして、良く噛む事とこまめな運動を行うようにしましょう。まずは、ご自分でやれると思う事から始めましょう。今号の33ページでは、簡単なストレッチを紹介しています。ぜひ、お試しください。

国指定名勝の清水園、回遊式の名園庭園から書院を望む