

# 気になる食後の血糖値に、 グアバ葉ポリフェノール。

糖の吸収をおだやかにする、  
グアバ葉ポリフェノールをご存じですか？

グアバの葉のみに含まれ、  
糖の分解に関わる酵素の働きを抑制し、  
食後の血糖値の上昇を抑えてくれます。

厳選されたグアバの葉を使用したトクホの「蕃爽麗茶」は、  
ノンカフェインで飲みやすく、  
食後の血糖値を気にされている方に  
おすすめです。食事と一緒にぜひどうぞ。



## ばんそうれいちゃ 蕃爽麗茶



左から 200ml紙容器 100円・500mlPET 190円・1000mlPET 340円・2000mlPET 600円 〈価格はメーカー希望小売価格(税別)です〉  
○許可表示：グアバ葉ポリフェノールの働きで、糖の吸収をおだやかにするので、食後の血糖値が気になる方に適した飲料です。  
○1日当たりの摂取目安量：お食事ごとに200mlを目安にお飲みください。  
【食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。】

人も地球も健康に  
**Yakult**

商品に関するお問合せ▶ヤクルトお客さま相談センター ☎ 0120-11-8960 受付時間 9:00~17:30  
土・日・祝日・年末年始を除く

ヘルス・グラフィックマガジン

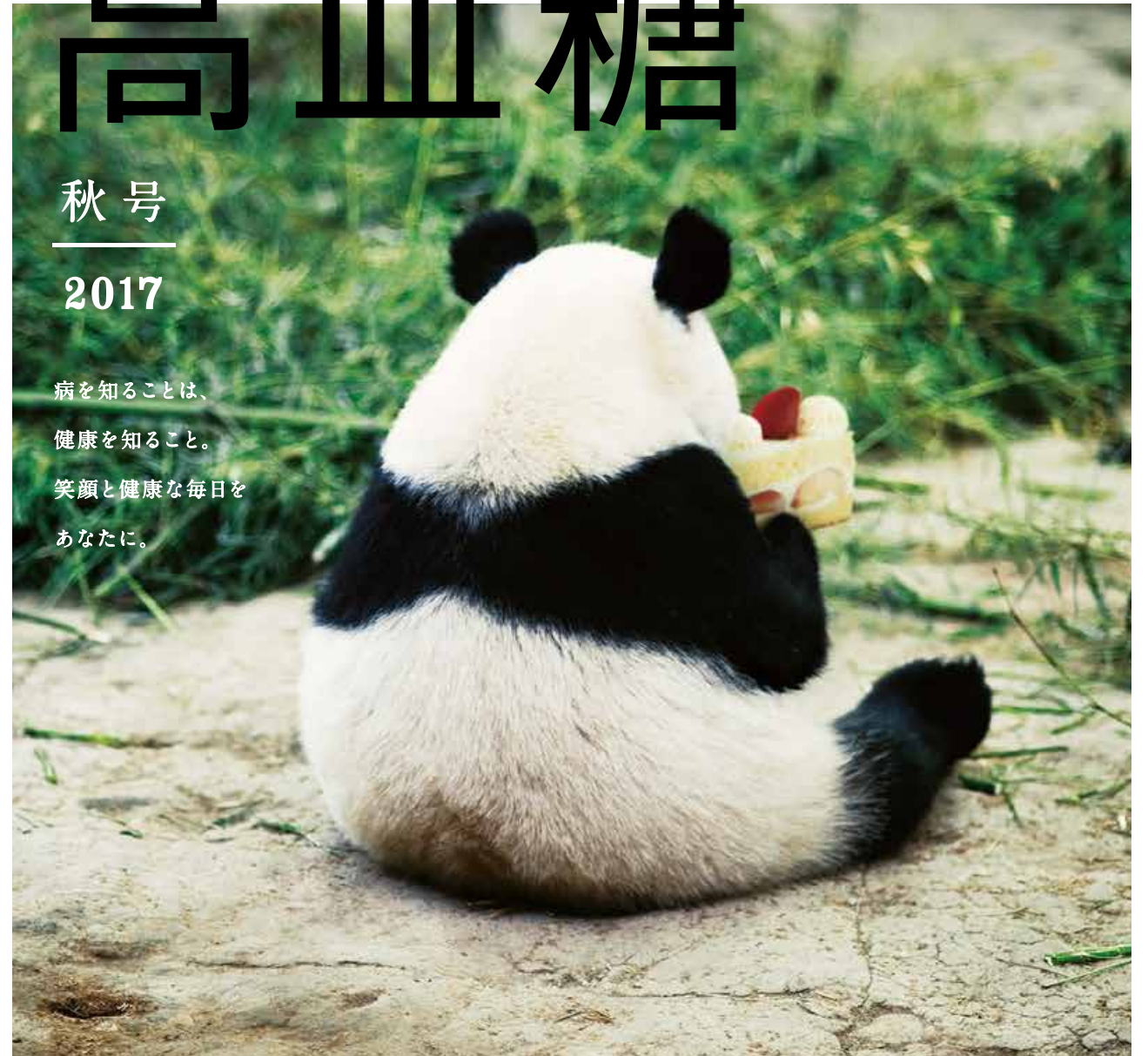
特集

# 高血糖

秋号

2017

病を知ることは、  
健康を知ること。  
笑顔と健康な毎日を  
あなたに。



# It's an emergency!

## ランゲルハンス島の、一大事

私たちの体の中に存在する、地図にない世界一小さな島、ランゲルハンス島。「インスリン」と呼ばれる、血糖値を下げるホルモンを分泌しているすい臓の組織の名前です。なんとなく優雅な名前のこの島ですが、実は今や毎日が緊急事態。飽食のこの時代に、次から次へと口から入ってくる栄養豊かな食事に対して、どんどん分泌を続け、血糖値が上がりすぎないように一生懸命頑張るものの、もともとインスリンの分泌量が少ない日本人のランゲルハンス島は、もうヘトヘトです。高血糖状態が慢性的に続く「糖尿病」の患者数は、予備軍も含めれば今や2000万人以上。他人事とは言えません。健診で高血糖を指摘されたことがある人もそうでない人も、今回は「血糖値」のこと、一緒に考えてみませんか？

Hand Islands

Upper Arm Hills

Lung Mountains

Clavicle Road

Cheek Field

Neck Bay

Esophagus Canal

Heart Pond

Langerhans Island

Groin Valley

South Thigh Forest

Hip Highlands

Knee Hill

Arm Peninsula

Elbow Cape

Shoulder Coast

Calf Coast

Heel Stone



What's "KO-KETTO"?

# 糖にまつわる一問一糖

「高血糖」ってよく聞けれど、いったいどういう状態？まずは糖にまつわるギモンをまとめて解消しよう！



そもそも「血糖」ってなに？

# 1

血液中のブドウ糖(グルコース)のことです。

血糖の濃度を表したものが「血糖値」です。食事から血液中に取り込まれたブドウ糖は、インスリンと呼ばれるホルモンの働きによって、体を動かすためのエネルギー源として全身で使われるほか、肝臓や筋肉、脂肪組織に取り込まれ、エネルギーが不足したときに利用できるよう貯蔵されます。



ブドウ糖

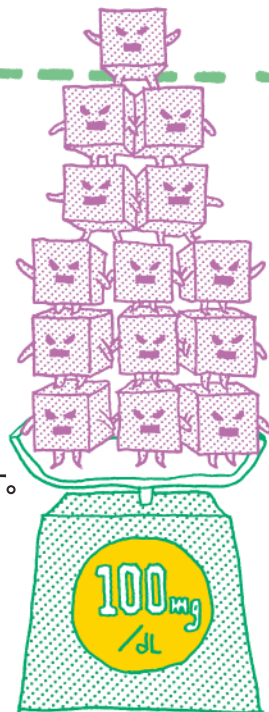
体のエネルギー源となる大切な栄養素。たくさん集まるとやんちゃになって、体に悪さをすることも。

# 2

高血糖って、  
どういう状態のこと？

血糖値が  
100mg/dL以上(空腹時)のことです。

血糖値は、正常では空腹時で70~100(110)mg/dL、食後でもインスリンの働きによって70~140mg/dLの範囲に保たれています。健康診断(健診)などで測るのは空腹時の血糖値で、この値が100mg/dL以上であれば、血糖値が高め(高血糖)であると言えます。

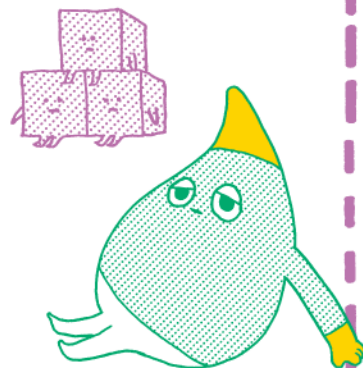


高血糖だと  
何が悪いの？

# 3

血糖値が高め=糖尿病予備軍です。

血糖値が高い状態は、ブドウ糖を細胞に取り込んで血糖値を下げるインスリンの働きが低下していることを表すもの。インスリンの分泌が減ったり効きが悪くなったりして、血糖値が慢性的に高い状態となるのが「糖尿病」ですが、空腹時血糖値の異常は、本格的に糖尿病を発症する1、2年前からみられるようになります。つまり血糖値が高め=「糖尿病予備軍」と言えるのです。



高血糖、指摘されたことが  
なければ大丈夫？

# 5

健診で見つからない高血糖もあります！

健診(空腹時血糖)では高くないのに、食後に血糖値が正常範囲を超えて跳ね上がる「食後高血糖(グルコーススパイク)」という現象をご存じですか？これは、インスリンの分泌が緩慢になるために起こる血糖値の異常で、いわば「隠れ高血糖」。多くは加齢に伴い40代頃からみられます。このような血糖値の急激な変動は、常時高血糖の状態よりも血管内皮細胞を傷つけ、動脈硬化症や脳梗塞などを引き起こしやすいことが知られています。これまで指摘されたことがなくても、特に40歳頃からの血糖値のケアは万人に必要なのです。

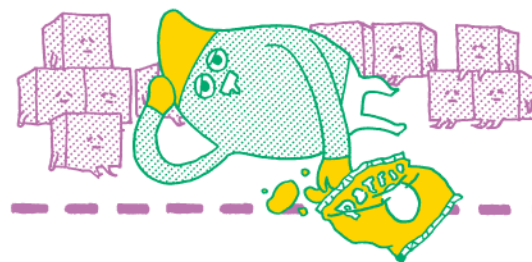


高血糖、指摘されても  
症状がなければ  
放置しておいていい？

# 4

高血糖は糖尿病のみならず万病の元。  
放置はNGです！

高血糖の怖さは、自覚症状がないことです。健診などで指摘されて、特に対策を打たずに放置すれば、糖尿病に進展していく可能性が高いだけでなく、がんや認知症の発症リスクが高まることもわかっています(→P6-7)。高血糖はいわば「万病の元」なのです。

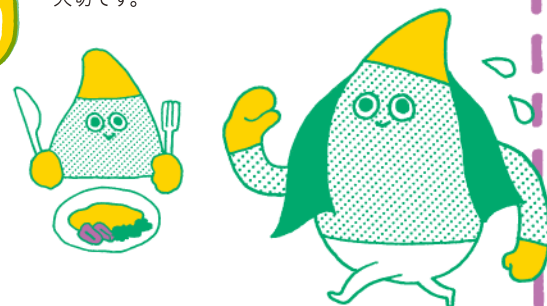


血糖値、どうすれば  
すこやかになる？

食事の見直しと運動。これに尽きます。

血糖値を上げる食事の成分は「炭水化物(糖質)」ですから、食後血糖値の急な上昇を防ぐためにも、糖質の摂り方や摂取量を見直したり(→P8-13)、継続できる運動を探したりすること(→P18-19)が大切です。

# 6



【監修(P4-13, 20-21)】山田 悟 先生(北里大学北里研究所病院 糖尿病センター センター長) 糖尿病診療のエキスパート。糖尿病の新しい食事療法「緩やかな糖質制限(ロカボ)」の提唱者として、生活の質を下げない治療法を追究している。一般向け著書に『カロリー制限の大罪』(幻冬舎新書)、『血糖値が安定すればやせられる』(文藝春秋)など多数。

# 知らないうちに登っているかも!?

## 認知症

糖尿病があると、アルツハイマー病発症の危険度は2.1倍、脳血管性認知症の危険度も1.8倍に<sup>3)</sup>。

## がん

糖尿病の人が大腸がん、肝臓がん、すい臓がんになる危険度は、健康な人に比べて1.4~約2倍に<sup>4)</sup>。女性では子宮体がんや乳がんのリスクも上昇。

## 細小血管障害

糖尿病のケアが十分でない、腎臓や眼の網膜、足先などの細かい血管や神経が障害され、人工透析が必要になったり、失明や足の感覚の異常が起こる。そのほかにも、立ちくらみや味覚障害、勃起不全などが起こることも。

## 心疾患

糖尿病があると、健康な人と比較して、3倍以上、心筋梗塞を発症する危険度が高くなる。

## 脳梗塞

糖尿病があると、健康な人と比較して2~4倍、脳梗塞を発症する危険度が高くなる<sup>2)</sup>。

## 糖尿病

血糖値のケアを怠ると、血糖値が慢性的に高い状態が続く「糖尿病」に進展する。

## 睡眠不足 ストレス過多

睡眠不足が続いたり、ストレスフルな環境では、血糖値が上がりやすくなる。

## 肥満

内臓脂肪が増えると、肝臓や筋肉でのインスリンの効きが悪くなり、血糖値が上がりやすくなる。日本人は体質的にインスリンの分泌が弱いので、少しの肥満でも血糖値が高くなりやすい。

## 年齢

加齢に伴って40歳頃からインスリンの分泌能力が低下しやすく、血糖値の上下動が大きくなる。

## 運動不足

筋肉でブドウ糖がエネルギーとして消費されないばかりか、筋肉のインスリンへの反応性も低下し、ブドウ糖が取り込まれにくくなる。

# 高血圧

あなたは大丈夫？  
高血糖を放置した先には、実にたくさんの不調や病気が待ち受けています。知らないうちに登っているかもしれない「高血圧」。あなたは大丈夫？

## 家系

家族内に糖尿病の人がいると、糖尿病の発症リスクは男性で2倍、女性2.7倍<sup>1)</sup>。両親が糖尿病の場合には、8割の人が糖尿病を発症するとも言われる。

## 筋力の低下

ブドウ糖(血糖)を取り込んで貯蔵しておく筋肉が衰えると、その分“貯蔵庫”が減ってブドウ糖の行き場がなくなり、血糖値が下がりにくくなる。(運動をしないと、筋肉は年間1%程度ずつ減っていく)

## 食べ過ぎ

体に見合った以上のエネルギー量(カロリー)の摂取が続いたり、血糖値を上げる炭水化物(糖質)の摂取量が多いと、血糖値は上がりやすくなる。

黄文字…高血糖の要因となるもの。赤字…高血糖によって引き起こされやすくなる主な病気。

1) [監修]山田 信 先生(プロファイナールはP4) [文獻]1) 肥満(DI)のFHC Study (diabetologia.2005;22:323-31) 2) 日本糖尿病学会 監修「糖尿病治療ガイド2016-2017」3) Neurology. 2011;77:1026-4) 糖尿病. 2011;35:374-380.

食後の高血糖を防ぐ!

# 食べ順研究室

毎回の食事を野菜から食べることで食後の血糖値上昇を抑制する「ベジファースト」。よく聞かれたけれど、果たして本当に効果があるのか?はたまた、最近注目の「カーボラスト」(カーボ=炭水化物を最後に食べる)の効果のほどは? 本当に食後血糖値上昇がゆるやかな食べ順を求めて、編集部が体当たりで検証しました。

ベジファースト & カーボラストは本当か!?

米がなくても全然構わないわ。 (編集部E・ローカーボ)

真っ先に白米を食べる! それの何が悪い!! (編集部C・カーボファースト)



《痛いの大嫌いな編集部E》

血糖値が気になりだすお年頃(30~40代)の編集部メンバーが、

## 検証!

自由食を否定することは、俺自身の否定である... (編集部D・自由食)

健康よりも大事なことって何かある? (編集部B・カーボラスト)

野菜は絶対に裏切らないの。 (編集部A・ベジファースト)

## 研究方法

### 【食べ順】

#### ①ベジファースト

サラダ→おかず+ごはん

#### ②カーボラスト

サラダ+おかず→ごはん

#### ③カーボファースト

ごはん→サラダ+おかず

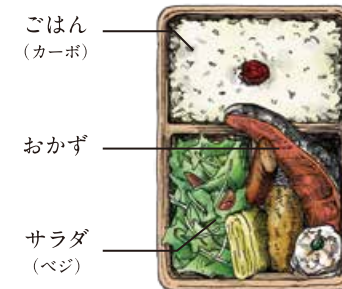
#### ④自由食

まんべんなく順序にとられずに食べる

#### ⑤ローカーボ(参考)

ごはん1/3、おかず2倍、サラダを順序にとられず食べる

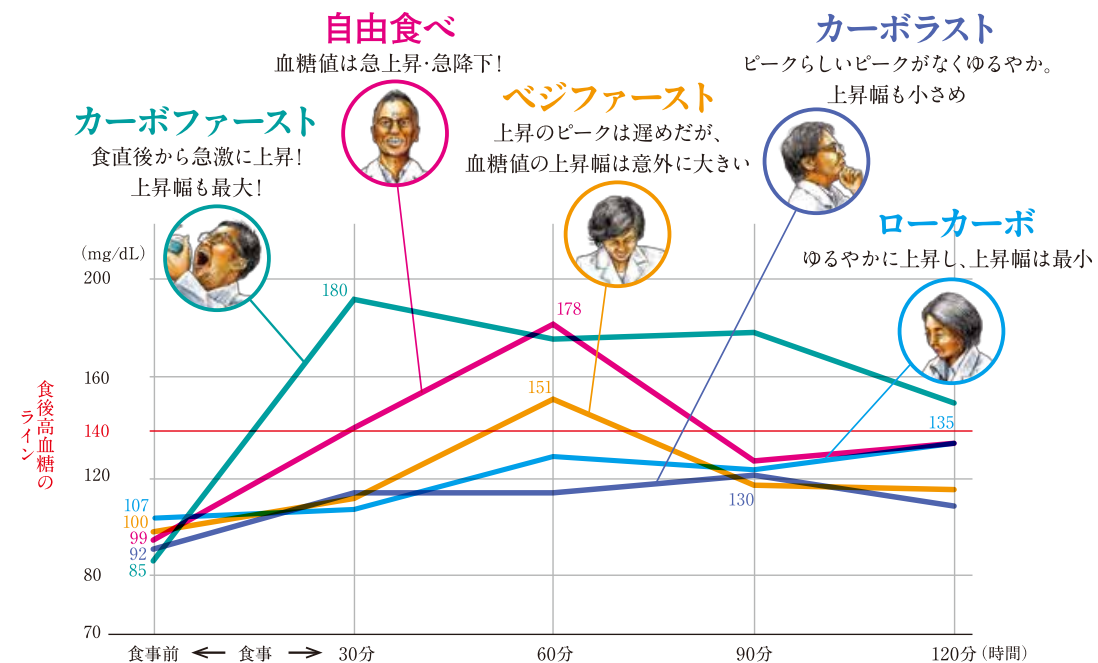
※ベジ=サラダ、カーボ=炭水化物(ごはん)として検証しました。



前日の23:00以降、飲食は水・お茶のみとし、翌11:00から30分以内に左記の食事を5名がそれぞれの食べ順で完食して、食後血糖値の経時変化を測定。

《栄養成分》 エネルギー(カロリー)... 692kcal  
たんぱく質... 18.5g  
脂質... 24.9g  
炭水化物... 99.6g

## 結果



「カーボファースト」や「自由食」では、血糖値の急上昇が顕著! 野菜を先に食べる「ベジファースト」は意外にも効果が薄め? 一方、野菜やおかずを先に食べて、炭水化物(ごはん)を最後に食べる「カーボラスト」や、参考までに実施した「ローカーボ(炭水化物を減らしておかずを増やす)」では、血糖値の上昇は確かにゆるやかに。

カーボラスト 食後最高血糖値 130 mg/dL 食前からの上昇幅 38 mg/dL **Good!**

カーボファースト 食後最高血糖値 180 mg/dL 食前からの上昇幅 95 mg/dL **Bad...**

## 総評

監修医・山田先生より



食べ順を変えるだけでできる食後高血糖予防は、ぜひ多くの方に取り入れてほしいもの。今回の結果からは、脂質やたんぱく質の摂取により、お腹から血糖上昇を抑制する物質が十分に分泌されることの重要性がはっきり示されていると思います。糖質を摂りすぎず、かつ食べ順を意識することで、血糖値の変動の少ない理想的な食生活が実現できるでしょう。ほかに、ゆっくりよく噛んで食べること、3食を規則正しく摂って欠食しないことも、食後血糖値の急上昇を防ぐのに役立ちます。ぜひ実践してみてください。

【監修】山田 橋 先生(プロフィールはP4) ※結果は一例です。また、血糖値を下げる能力には個人差が大きいため、すべての人で同様の結果となるわけではありません。 9

# LOC Let's BO!



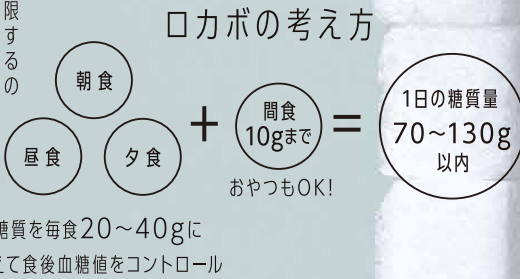
## 【糖質 = 炭水化物 - 食物繊維】

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	137kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	3.2g
炭水化物	19.8g
ナトリウム	774mg

糖質とは、炭水化物から食物繊維を除いたもの。食品の栄養成分表示では、「炭水化物」の欄をチェック。「糖質」と表示されていればそれを確認し、なければ炭水化物から糖質と考えてOK。もっとおまかには、「糖質 = 甘さのもの」と「でんぷん」(ご飯や麺類、ジャガイモなどに多く含まれる)と考えるとわかりやすいでしょう。

## 【ロカボとは？】

極端に糖質を制限するのではなく、食後に血糖値が急上昇しない量に糖質の摂取量を減らす食生活のこと。現代日本人の一般的な食生活では、1日300g程度の糖質を摂取しています。これをおよそ半分に以下(70~130g)にして、その分、脂質やたんぱく質、食物繊維は控えず、たっぷり摂ること、食後の高血糖を防ぎ、血糖値を安定させる食事法です。



血糖値を上げる栄養素は炭水化物(糖質)だけ。この事実に基づいて、食後血糖値を上げすぎない食事を目指した「ゆるやかな糖質制限」が「ロカボ」です。ダイエット法として注目される糖質制限ですが、もとは糖尿病の治療食として考案されたもの。血糖値をケアしながら、食の楽しみも犠牲にしないロカボでゆるやか離糖生活、始めてみませんか？

## 【ロカボを始めよう】

糖質の多い食材(P12-13)をなんとなく頭に入れたら、あとはそれらに気をつけるだけ。  
**「ご飯半膳、その分肉・魚・野菜多めの食事」**が基本です。

1食あたりの上限・下限を守って**3食しっかり食べるのがルール**。  
 お米もやつもお酒も、この範囲内なら自由にOK。ゆるやかさが継続の秘訣です。

ロカボはカロリー制限食や脂質制限食とは根本的に異なる食事法。カロリーや脂肪の量にとらわれず、**お腹いっぱい食べましょう。**

炭水化物の中には、糖アルコールなどの血糖値を上げない糖もあります。甘みがほしいときにはガマンせず、これらを原料にした**低糖質甘味料やスイーツを活用**しましょう。

## ロカボで離糖!のメリット

- ◎血糖値が改善され、糖尿病や動脈硬化予防になる
- ◎中性脂肪が減少し、善玉コレステロール(HDL-C)が増加する
- ◎ダイエットや高血圧、肝機能の改善にも役立つ

**「ロカボマーク」**のついた商品(糖質量の明示された商品)もぜひ上手に活用を。



# ロカボで始めよう!ゆるやか離糖生活



離糖生活のための！糖質比較 ロカボ実践に欠かせないのが、食品中の糖質量の多い・少ないを大まかに把握しておくこと。料理を作るときも、

# CAUTION!

量を控えめに！

ヘルシーに見えるものも、糖質の観点からはNGだったり、NGそうなものがOKだったりするのが「ロカボ」です。

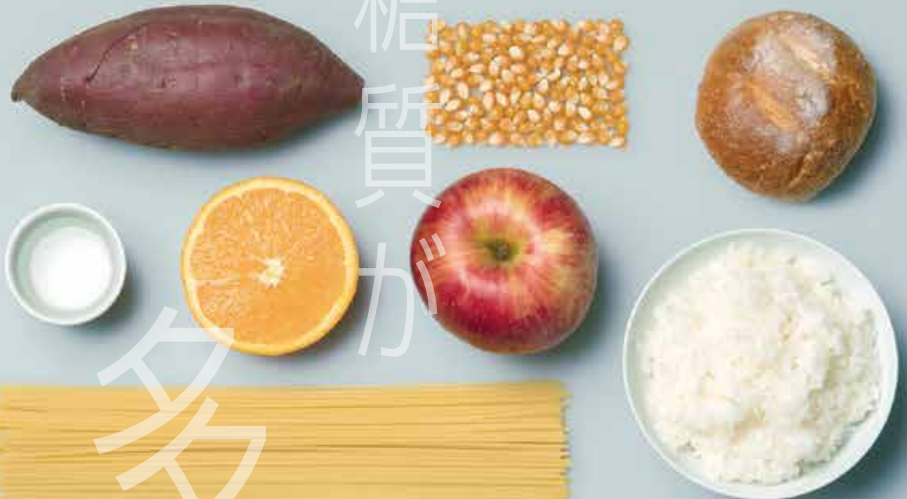
意外!実は少ないもの



## いも・大豆以外の豆・甘い野菜

- (例)  
さつまいも(中1本) … 55.6g  
かぼちゃ(150g) … 23.0g  
とうもろこし(1本) … 18.8g  
あずき(1カップ) … 79.4g

**ADVICE**  
栗やぎんなんも要注意!



## 米・小麦製品・穀類

- (例)  
ご飯(ふつう盛り一膳) … 57.2g  
スパゲッティ(1人前) … 68.6g  
食パン6枚切り(1枚) … 29.5g

**ADVICE**  
主食に当たるものは糖質多め。量を1/2~1/3に抑えてその分おかずを増やそう!

## ねりもの

- (例)  
はんぺん(1枚) … 11.4g  
ちくわ(3本) … 13.5g

## 甘みのある調味料

- (例)  
砂糖(白糖大さじ1) … 9.3g  
はちみつ(大さじ1) … 15.4g  
ジャム(あんずジャム大さじ1) … 13.9g  
ソース(中濃大さじ1) … 6.3g  
みりん(大さじ1) … 4.8g  
甘口白みそ(大さじ1) … 5.8g

## 甘い飲料・醸造酒

- (例)  
りんごジュース(1杯) … 21.8g  
コーラ(500mL) … 64.1g  
日本酒(一合) … 4.5g

## フルーツ全般

- (例)  
りんご(1個) … 26.0g  
バナナ(1本) … 23.3g



意外!実は多いもの

## CAUTION! 以外の野菜全般

- (例)  
ほうれん草(1株) … 0.1g

**ADVICE**  
大量に食べるときは注意: フルーツマト、玉ねぎ、ニンジン(根菜類)など

## 油脂・乳製品

- (例)  
カマンベールチーズ … 0.0g  
バター(100g) … 0.6g  
オリーブオイル … 0.0g

**ADVICE**  
脂質はたっぷり摂ってOK! 揚げ物だってOK! (衣には注意)

## 海藻・きのこ類・こんにやく

- (例)  
もずく … 0.0g  
しいたけ(生100g) … 0.6g  
こんにやく(100g) … 0.1g



## 大豆・大豆製品

- (例)  
豆腐(木綿100g) … 0.7g  
納豆(1パック) … 0.2g  
枝豆(10さや) … 0.7g

## 卵・肉・魚介類

- (例)  
鶏卵(1個) … 0.2g  
豚肉・牛肉・鶏肉(100g) … 0~0.7g程度  
アジ(100g) … 0.1g

**ADVICE**  
たんぱく質はロカボの味方!

## お茶・蒸留酒

- (例)  
玄米茶 … 0.0g  
焼酎 … 0.0g  
ウイスキー … 0.0g

## 甘みのない調味料

- (例)  
塩 … 0.0g  
醤油(大さじ1) … 0.3g  
マヨネーズ(卵黄タイプ大さじ1) … 0.2g

たくさん食べてOK!

# SAFETY!

外食のときも、このページを活用して上手に「離糖」してみよう!

# Guiltfree Sweets

血糖値が高めでも、やっぱり食べたいスイーツ。  
誘惑に負けて、食べてから後悔。  
がまんして、ストレス。  
でも、どちらの感情とも今日でさよなら。  
あまーいスイーツの上手な選び方、  
お伝えします。

こんなに  
甘くても、  
許される。

見  
つ  
め  
な  
い  
で  
…

カ  
ロ  
リ  
ー  
ば  
か  
り

スイーツを選ぶときに注目したいのは、カロリーだけでなく「糖質」の量。これは、糖質の含有量が多いほど、血糖値が上がりやすくなるため。たとえば「ロカボ」(P10-11参照)の基準では、間食で摂ってOKの糖質量は1日10gまで。でも、10gのささやかさは、代表的なスイーツに含まれる糖質量と比べれば一目瞭然。果物やおせんべいならヘルシーと考えがちですが、これも要注意。果物に多く含まれる「果糖」やおせんべいに多い「でんぷん」も糖質の一種なのです。

代表的なスイーツのおおよその糖質量とカロリー

醤油 せんべい	どら焼き	ミルク チョコレート	ショート ケーキ (果実除く)	バナナ	カスタード プリン
					
66g 280kcal	47g 213kcal	44g 419kcal	33g 245kcal	14.6g 65kcal	10.7g 95kcal

いずれも75gあたり。日本食品標準成分表2015年版(七訂)より算出

そこで上手に活用したいのが、「低糖質甘味料」。低糖質甘味料とは、砂糖のような甘みがありながら、血糖値に影響しにくい成分で、天然のキシリトールやエリスリトール、砂糖の数百倍の甘さをもつアセスルファムKやスクラロースなど様々な種類があります。つまり、「低糖質=甘くない」は大きな誤解。血糖値が気になる人もOKの甘い誘惑、それが低糖質甘味料を使ったスイーツというわけです。

たとえば。おいしい低糖質プリン。

たとえば、その名も「おいしい低糖質プリン」(森永乳業)。糖質量は、なんと3.6g以下。ショートケーキの1/9ほどの糖質量でありながら、押し寄せるような甘みの秘密は、100回を超える試作を経て辿り着いたという、低糖質甘味料の絶妙なブレンド比。その濃厚なおいしさを証明するリピート率は、驚異の54%\*。2人に1人以上が再び手を伸ばすこの誘惑に身をゆだねて、ストレスフリーのあまーいスイーツ生活、始めましょ。 \*出典:QPR™調べ 2017年 n=25,227

72kcal



糖質量 3.6g

75kcal



糖質量 3.4g

<商品に関するお問い合わせ先> 森永乳業株式会社 お客様相談室 フリーダイヤル:0120-369-744

 森永乳業

「低糖質=甘くない」なんて  
誤解はもうおしまい



# 血糖値に影響しない 不思議な 糖の物語

血糖値が気になる人にはおなじみの、サラヤ「ラカントS」。100%天然植物由来にしてカロリーゼロ・糖質ゼロの夢のような甘味料は、どうやってつくられたの？その背景には、創業者と開発者、2人のアツイ思いが込められていました。

## 登場人物紹介



時は1980年代。飽食の時代に社長の血糖値も高めに

**社長のツルの一声で 開発始まる**  
→ 3コマ進む

社員たちよ！時代は健康だ！砂糖に代わる新しい甘味料をつくるのだ

研究員の村田さんに白羽の矢が → 2コマ進む

え、木、おい？

途方にくれる村田さん、たまたま売店で「羅漢果のど飴」を目にする

でも、羅漢果って…何？

**初めて羅漢果を生で食す。 気絶するほど甘い！**  
→ 3コマ進む

おいしいヨ～  
現地の人

や、やっぱこれやぞ!!

羅漢果は、当地では長寿の“神果”と呼ばれ、生薬やお茶の原料として古くから親しまれていた

村田さん、現地の大学や農家の協力を得て、謎多き羅漢果の研究に着手

**羅漢果の甘味成分を特定！ なんと砂糖の 300倍の甘さ！**  
→ 8コマ進む

300倍

配糖体!!

甘みの正体は、ほかの果物に多く含まれる「果糖」とはまったく異なる、「配糖体」と呼ばれる上質な甘味成分だった！

**砂糖と同じ甘さに調合！**  
→ 2コマ進む

OK!

そのままで甘すぎる羅漢果エキスを、トウモロコシ由来の天然甘味料・エリスリトールと配合

砂糖と同じ甘さだと、使いやすいからの

**1%しか摂れない貴重な 羅漢果エキスを抽出！**  
→ 3コマ進む

100kg → 1kg

羅漢果エキス

甘味成分(羅漢果エキス)は100kgの生の羅漢果からたった1kgしか摂れない貴重なもの

**LAKANTOは 海外でも 大人気に!**  
→ 1コマ進む

LAKANTO DREAM

甘いほうまい!

日本発の自然派甘味料はまだまだ世界に広がっていく…!

**ラカントSは、血糖値ケアの強い味方!**

- 血糖値に影響を与えない、植物由来の貴重な甘味料
- 加熱しても甘さはそのまま。カロリーも糖質もゼロ\*!
- 砂糖と同じ甘味度だから使いやすい!

\*ラカントSに含まれる糖質は体内で利用されないため、カロリー・糖質ともに実質ゼロとなります。

村田さん桂林に飛び立つ

Go KEIRIN!

ツルの一声再び

でかした！村田よ、今すぐ桂林に飛んで調べるんだ!

価値ある植物だから、持ち出し禁止ヨ!

中国の保護政策により、生の羅漢果の国外輸出は禁止 → 1回休み

村田さん、桂林の地で羅漢果の栽培を開始 → 6コマ進む

希少品種だった羅漢果を、原料として利用できるよう苗から改良 → 1回休み

無農業栽培ある農家と栽培技術を理解契約し、提供

日本の消費者に安全をお届けるんじゃ!

村田さん、桂林の地で羅漢果の栽培を開始 → 6コマ進む

希少品種だった羅漢果を、原料として利用できるよう苗から改良 → 1回休み

無農業栽培ある農家と栽培技術を理解契約し、提供

日本の消費者に安全をお届けるんじゃ!

現地のサラヤ自社工場に新鮮な羅漢果が続々集められる

収穫の季節。完熟した実だけをまた1つ1つ手作業で収穫 → 2コマ進む

受粉名人の範さん

自然受粉の難しい羅漢果。筆を使って1つ1つ人の手で受粉させる

こうしてやっと日本のお店に「ラカントS」が並んだ!

わが子を嫁に出す気持ち…(涙)

苗植えからおよそ1年の歳月をかけて、やっと日本に出荷

残留農薬検査や重金属検査を行い、安全性を何重にもチェック → 1コマ進む

To Be Continued...

休日の運動は、  
平日の運動よりも  
効果的？！

# ホリデーアスリート宣言



休日1回の運動  
≒平日3回の運動？！

働く日本人男性約1万人を対象に、糖尿病と生活習慣の関連性を  
実に16年にわたって観察した大規模調査Osaka Health Surveyでは、  
「週に3回以上、平日に運動する」と「週に1回、休日に運動する」  
のでは、糖尿病発症のリスク低下度はほぼ同じ（まったく運動し  
ない人と比較して約半分になる）という興味深い結果が！



【監修】岡田 邦夫 先生(特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長)大阪ガスの統括産業医を長年務め、  
Osaka Health Surveyほか生活習慣病予防のための疫学調査・研究を複数手がける。著書に「健康経営」推進ガイドブック(経団連出版)ほか多数。



平日と休日で、  
何が違う？

なぜ休日1回の運動に、平日3回以上の運動に劣らない糖尿病  
予防効果があるのかは明らかではありませんが、休日に運動する  
人に共通の特徴は、時間に追われず楽しんで行っていること。  
ストレスは血糖値を上昇させますが、時間に追われて平日にあく  
せく体を動かすよりも、休日にのびのび楽しく体を動かすほうが、  
ストレスが少ないためではないかと推測されています。

## ホリデーアスリートの ススメ

「週1回でも休日に楽しく体を動か  
かせば予防につながるんだ」と  
思えたら、少し気が楽になりま  
せんか？ ホリデーアスリート実践  
のポイントは次の3つです。

- 1 休日に、自分の好きな運動を、  
7 時間と気持ちにゆとりをもって  
楽しく行う！
- 2 軽く汗をかいたり、呼吸が少し  
早くなるくらいの運動を1時間  
以上！
- 3 後日、生活に支障が出るほど  
の筋肉痛を伴う運動はNG。  
自分に合った強度で始めよう！

\*「運動習慣なし」と比較した場合の相対リスク ※糖尿病や他の疾患で現在治療を受けている方は、運動についても医師の指示・指導に従ってください。なお本稿の「糖尿病」とは、「2型糖尿病」を指しています。 19



食生活の見直しと運動が血糖値ケアの基本ではありますが、  
ちょっととした生活習慣の改善も高血糖予防や脱・高血糖に役立ちます。  
できそうなことから少しずつ取り組んでみませんか？



# 脱・高血糖！小ワザ図鑑

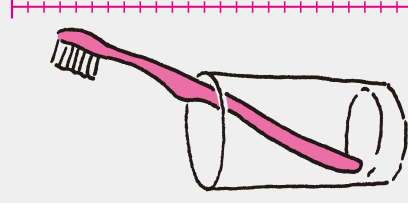
 Kowaza visual dictionary 

小ワザ  
01

## ちょこまか動く

Chokomaka Ugoku

忙しくてやっぱり運動できない...という人も、日常生活の中でこまめに体を動かす習慣を。エスカレーターではなく階段を使う、自動車や電車を使わなくても歩けそうな距離は歩く、家事を丁寧に行うなど、今より少しでも多く体を動かすことを意識してみましょう。

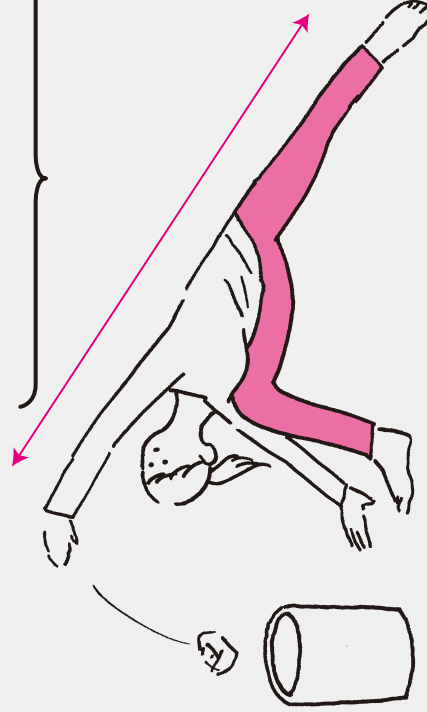


小ワザ  
02

## 歯周病ケア

Shishubyo Care

血糖値が高いと歯周病が悪化しやすく、反対に、歯周病が重症であるほど血糖値が高くなりやすい傾向があります。つまり歯周病のケアは血糖値のケアにもなるということ。毎食後の歯みがきや定期的な歯科健診で、歯の健康を保ちましょう。



## 血糖値を“見える化”

Ketto-chi Wo Mieru-ka

小ワザ  
03

血糖値ケアを“自分事”にするために、ぜひ活用したいのが血糖自己測定器。高度管理医療機器の取り扱いがある薬局で誰でも購入が可能です。食前後、運動前後などに測定し、何をすれば上がり・下がるのかを把握できると、ケアのモチベーションアップにつながります。



## しっかり睡眠

Shikkari Suimin

睡眠時間と糖尿病の発症率の関係を調べた研究では、睡眠時間が6時間を下回ると糖尿病の発症率が高くなるというデータが。また、血糖値はわずか3日間の寝不足で上昇することも知られています。睡眠をしっかりとりことも血糖値ケアの一環と心得て。

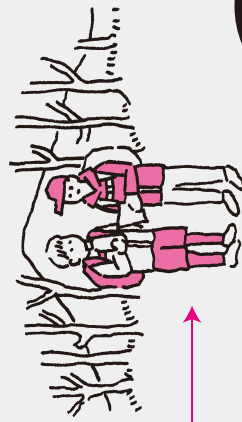
小ワザ  
04

小ワザ  
05

## ストレスリリース

Stress Release

ストレスの多い環境では、交感神経優位の状態が続き、血糖値を上げる方向に働くホルモン（抗ストレスホルモン）が分泌されます。ストレスと無縁の人はいませんが、休眠をしっかりとり、自分がリラックスできる方法を見つけ、ストレスケアもぜひ大切に。



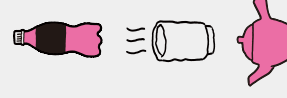
小ワザ  
06

## 清涼飲料水→お茶に

Seiryō-inryosui Kara Ocha Ni



清涼飲料水やスポーツドリンクを水代わりのように飲む人は要注意。多量摂取によって著しい高血糖となり、急性の糖尿病を発症する「ペットボトル症候群」の存在が知られています。意識不明となり救急搬送された例も。日常の水分補給は水かお茶に置き換えて。



# 読者プレゼント present! present!



ラクアントS 顆粒 (200g)  
ラクアントS 液状 (280g)

羅漢果(らかんか)の高純度エキスと、トウモロコシ由来の甘味成分 エリスリトールの2つの素材からつくられた、砂糖に代わる、カロリーゼロ・糖類ゼロの自然派甘味料。加熱しても甘みはそのまま、砂糖と同じように使えます。

セットで  
**10** 名様

**PRESENT**

(商品に関するお問合せ)  
サラヤ お問い合わせ窓口  
0120-40-3636 (平日9:00~18:00)



カロリズム EZ-061

身につけるだけで1日の消費カロリーや脂肪燃焼量がわかる活動量計。1か月間に減らしたい体重に応じて5つのダイエットコースから1つ選択するだけで、必要な目標消費カロリーと達成度を表示。からだにやさしいダイエットに◎。

**3** 名様

**PRESENT**

(商品に関するお問合せ)  
タニタ お客様サービス相談室  
0570-099655 (平日9:00~18:00)

※本体色は3色のなかから編集部セレクトでお届けします。

## 応募要項

ご応募の際は、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤ご希望の商品名、⑥この情報誌の感想をご記入ください。締め切りは、2017年11月30日(木)(おハガキの場合、当日消印有効)です。  
※当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

## 送付先

### おハガキ

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2  
株式会社アイセイ薬局コーポレート・コミュニケーション部「読者プレゼント」係まで。

### メール/応募フォーム(QRコード)

hgm@aisei.co.jp  
※件名に「読者プレゼント」とご入力ください。



ドクター&パティシエが推奨する

糖質  
70%  
※  
カット!

# おいしい 低糖質プリン

カスタード  
糖質 3.6g



辻口博啓  
シェフ

山田悟  
医師

※同量の『森永の焼プリン』と比較して、糖質を70%カットしています。森永乳業