

女性のためのゆるっと

血糖ケア入門

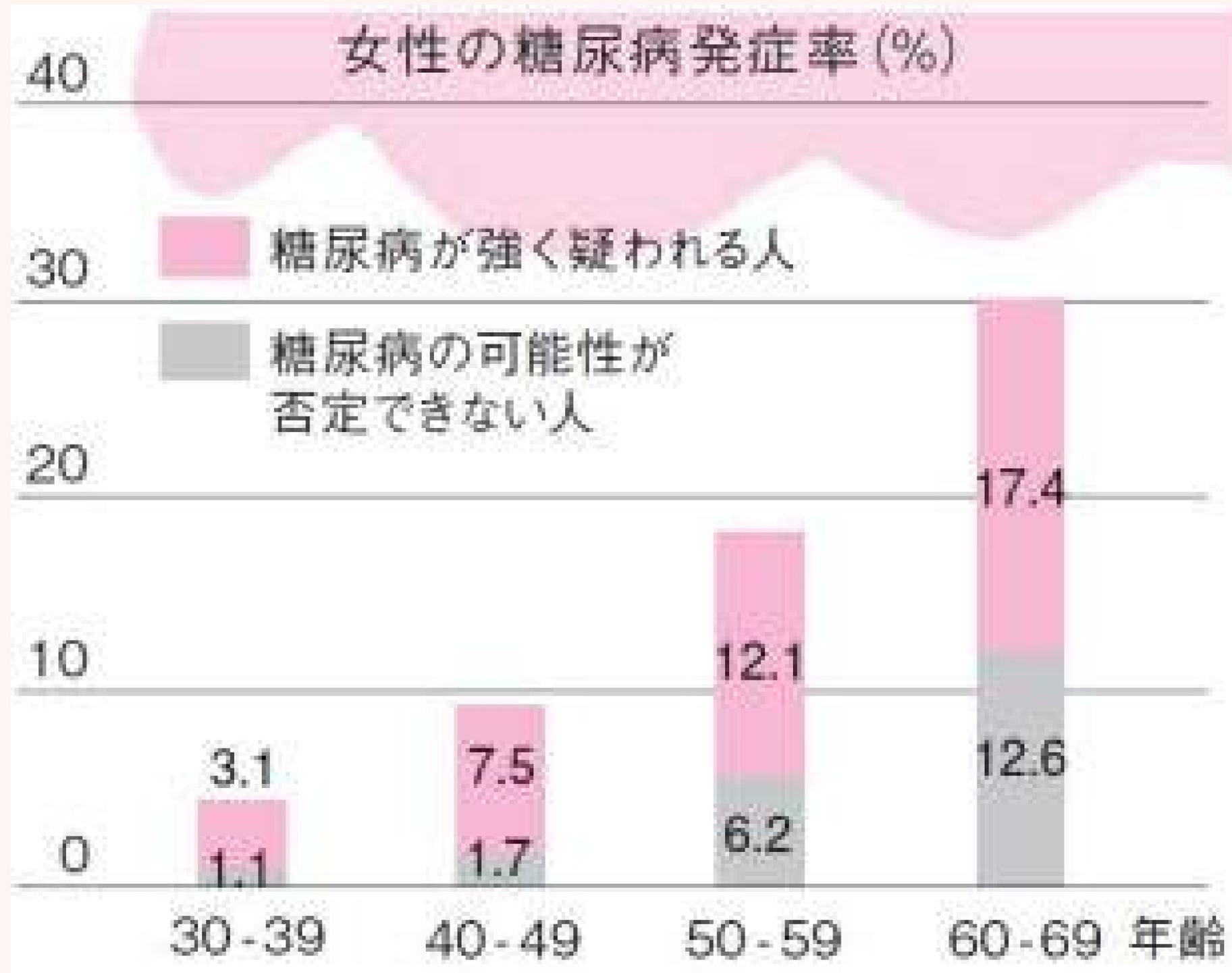
～しっかり食べながら、老けない・病まない
「ずっと動ける私へ」～



なぜ今、血糖コントロールなの？



女性は40歳から糖尿病リスクが上がる



メタボリックドミノ



糖尿病になる前に . . .

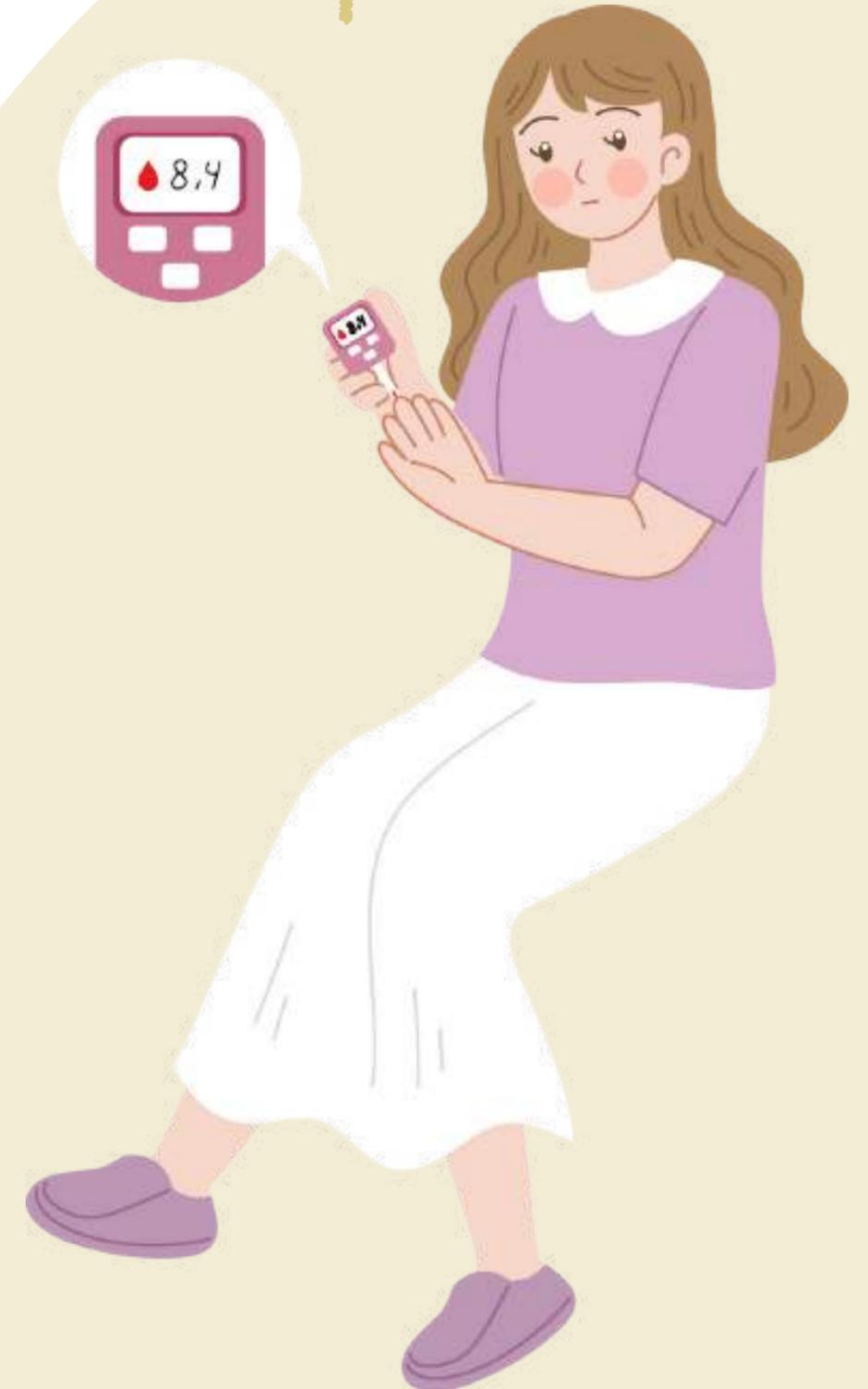


高血糖を放置していると！

- 動脈硬化の進行
- 心筋梗塞、狭心症
- 脳梗塞、脳出血
- 白内障、網膜症
- 腎症（腎機能低下）
- 脂質異常症の悪化（高LDL、高TG、低HDL）
- 高血圧
- 内臓脂肪の蓄積（肥満）
- 脂肪肝
- 認知症の進行
- 骨粗鬆症のリスク増加
- がんのリスク上昇
- 睡眠障害
- 抑うつ傾向
- しわ、しみ（酸化ストレスなどによる影響）

高血糖は気づかない！

私も、初めて測った時は、すでに、
糖尿病予備軍一歩手前でした



糖尿病患者並みに血糖値が上がっていた食品



甘酒



グリーンスムージー



どら焼き

早めに、自分の血糖値の状態を把握して、
正しい知識&対策をしましょう

本日のセミナーのゴール

血糖スパイクについて正しい知識を身につけ、
自分に合った血糖ケアを見つけることで、

病まない・老けない「ずっと動ける私」への第一歩
を踏み出しましょう

自己紹介



菅野ひろみ

臨床分子栄養医学研究所認定カウンセラー

OA認定分子栄養学アドバイザー

52歳で分子栄養学に出会い、30代の頃よりもサクサク動ける体力を取り戻しました。
80歳になっても、好きな趣味、仕事を
楽しみ、経済的にも体力的にも不自由のない
人生を満喫する女性を増やす事をミッションに、
活動中

私の血糖値



閉経

52~54歳

55歳

56歳

57歳

HbA1c

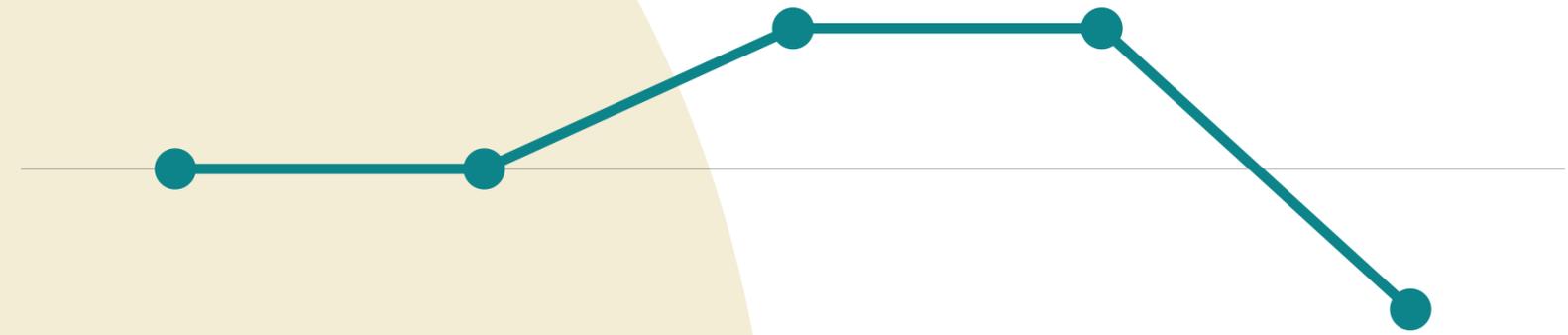
5.4

5.5

5.5

5.3

(分子栄養学的基準値
5.0-5.2)



私の血糖値



Before 血糖ケア

食後のひどい眠気で時間を無駄に・・・
太りやすく、正月太りを解消するのに1ヶ月も！



After 血糖ケア

食後の眠気ゼロ、昼休みを有効活用できるように
体重コントロールもラクに

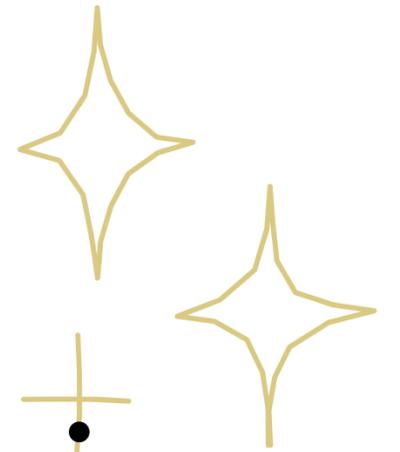


table of contents

01

血糖値のキホン

02

血糖スパイクの闇

03

今日から始める血糖ケア

04

私の血糖ケア

05

お知らせ

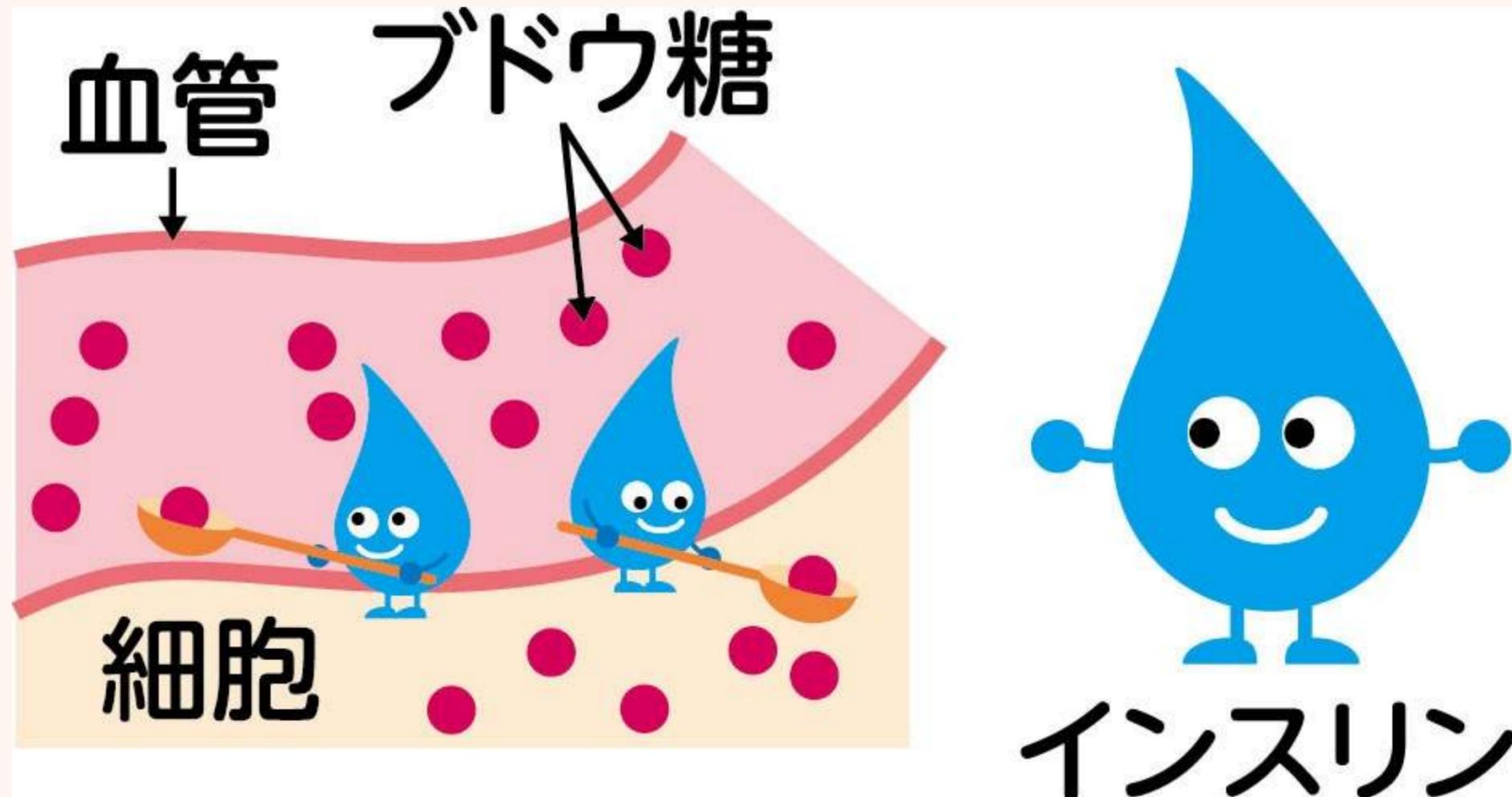


01

血糖値のキホン

血糖値とは？

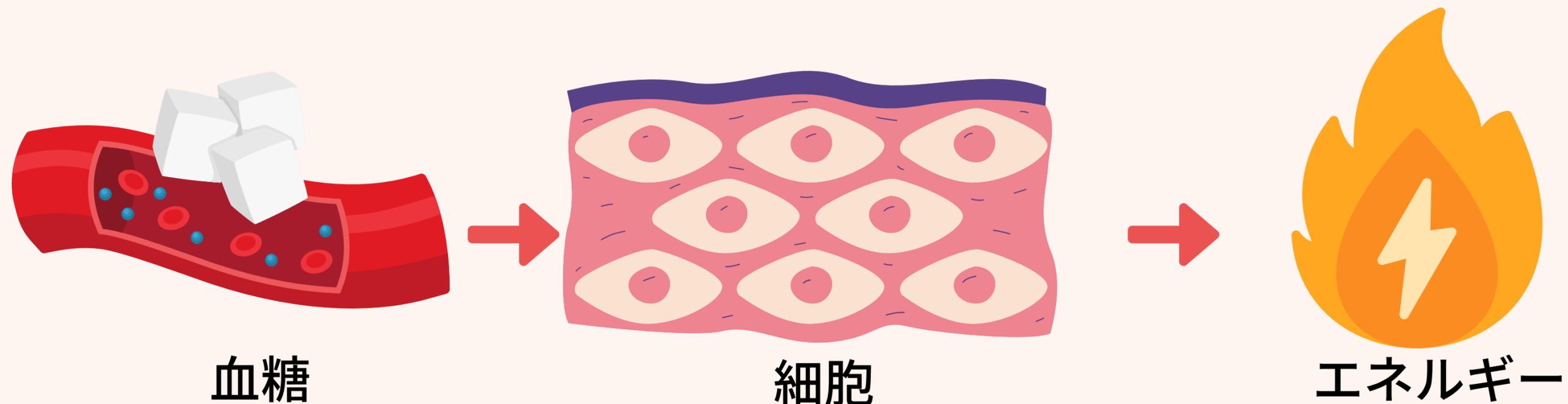
血液中に含まれるブドウ糖の量



インスリンによって、糖が細胞に運ばれると血糖値は下がります

血糖の働き

血液に乗って細胞に運ばれてエネルギーに



血糖値は一定に保たれるように仕組みられています
空腹時 80-100mg/dl

血糖値の数値と分子栄養学的基準

血糖値 (グルコース)

空腹時：80-90mg/dl

食後： ~140mg/dl

HbA1c

5-5.2%...過去1, 2か月の平均値

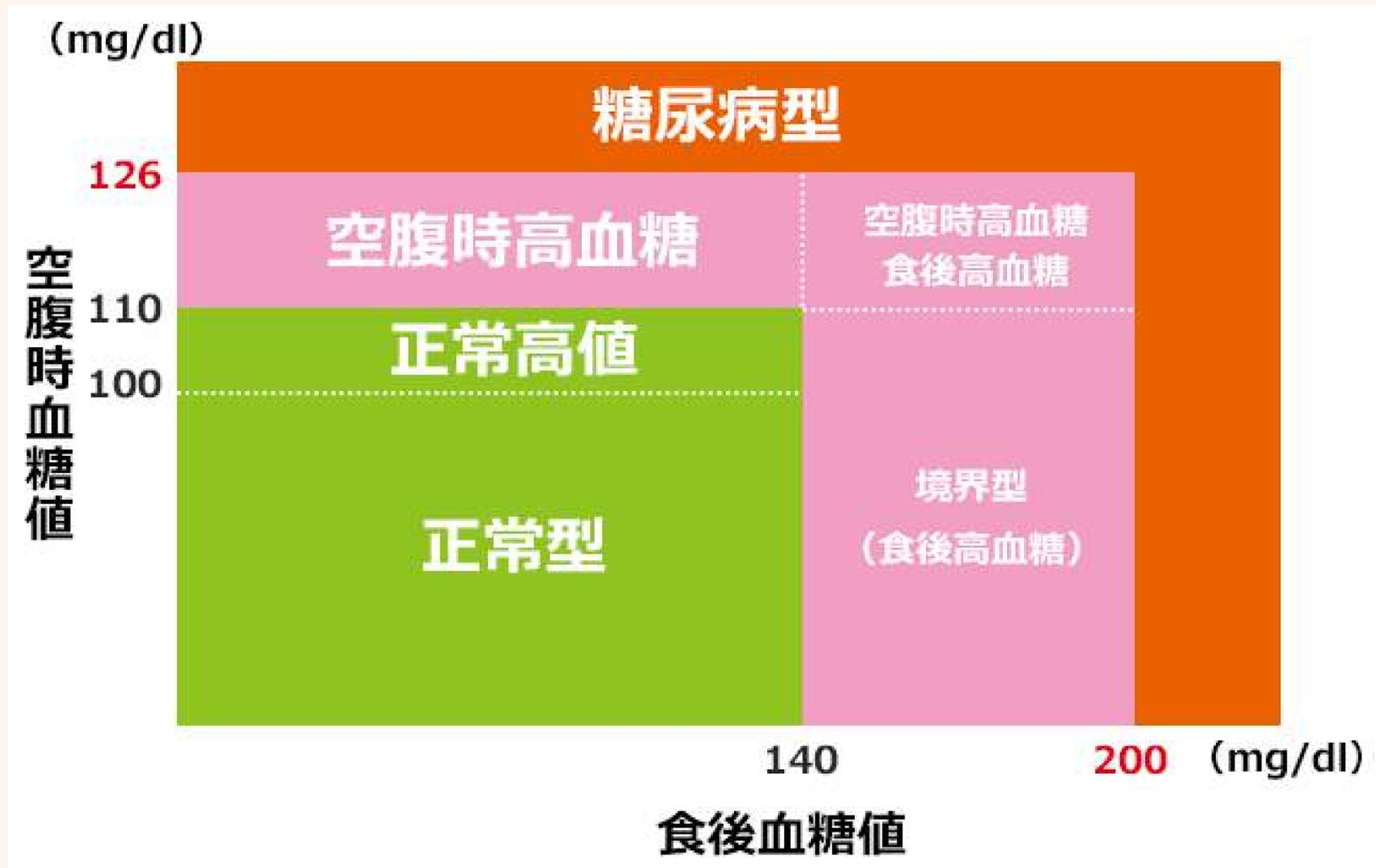
GA (グリコアルブミン)

14.5%...過去2週間の平均値

1,5 A G

20µg/ml以上...食後1、2時間の血糖値を反映

糖尿病の診断基準



- ☑ 空腹時血糖値: 126mg/dL以上
- ☑ 75g経口ブドウ糖負荷試験 (OGTT) 2時間値: 200mg/dL以上
- ☑ HbA1c値: 6.5%以上で糖尿病
5.7以上で予備軍

HbA1c値が正常でも血糖スパイクを起こしている可能性大

自分の血糖値を知る方法

フリースタイルリブレ



- センサー（8000円程度）で2週間測定可能
- 夜間の血糖値もわかる

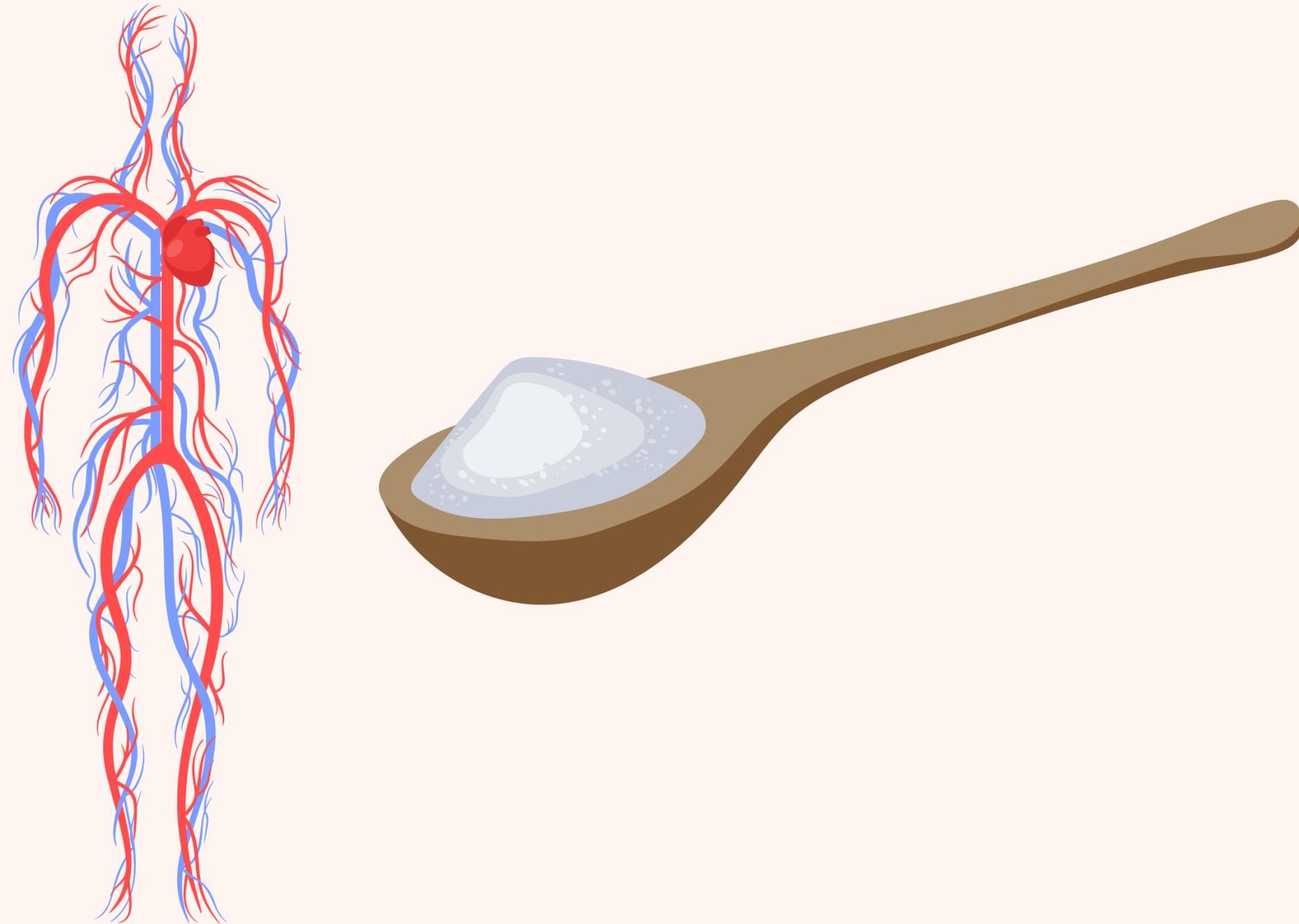
血糖値測定器



- 随時血糖値を測定できる
- 食後血糖値は3回測る
- 試験紙の購入が必要

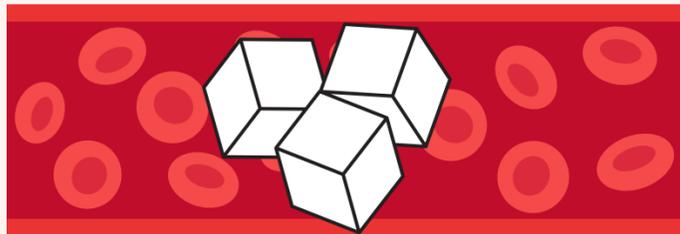
血糖値が一定に保たれる仕組み

全身の血液に含まれるブドウ糖はわずか**スプーン一杯分**

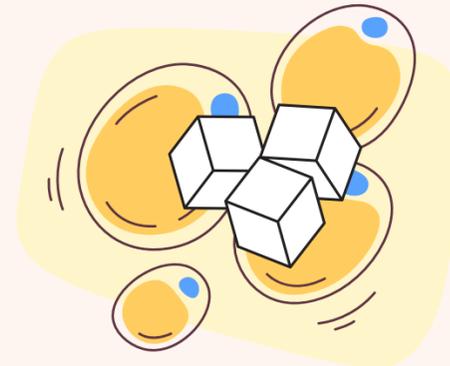
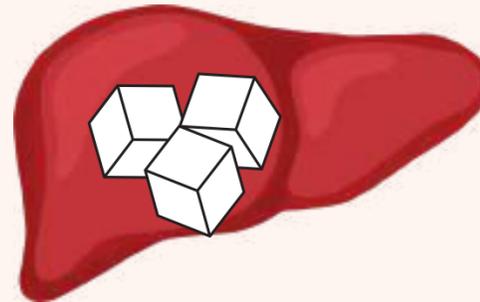
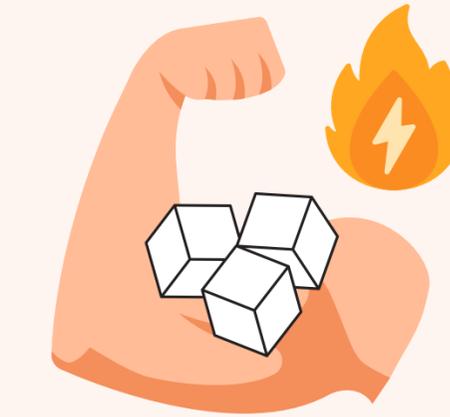


血糖値が一定に保たれる仕組み

食後



インスリン



①糖質が小腸から吸収

②血糖値が上がる

③インスリンが膵臓から出動

④肝臓、筋肉、脂肪細胞に運ばれる

⑤血糖値が正常値に

血糖値が一定に保たれる仕組み

空腹時



①食後を
摂っていない



②血糖値が
下がる

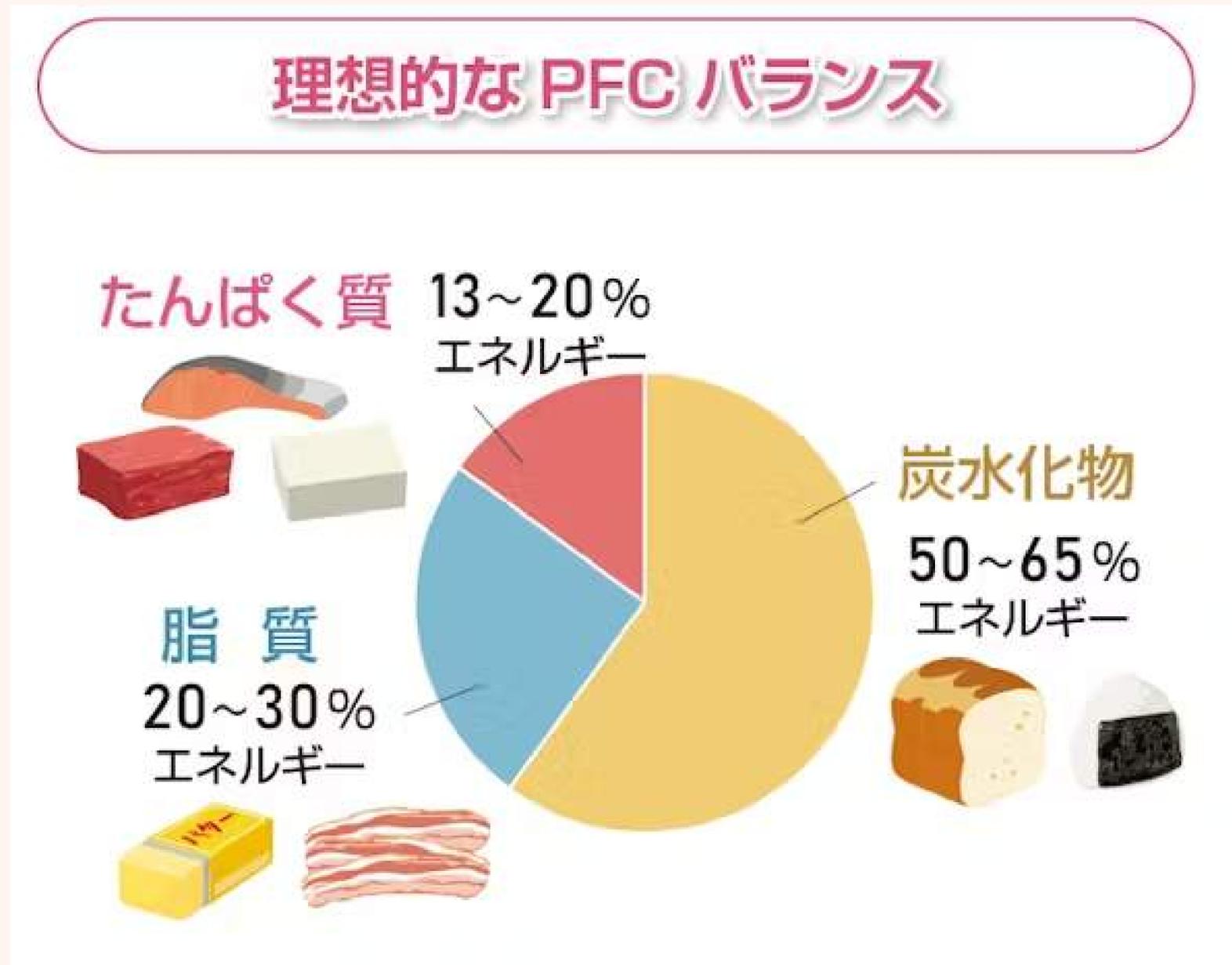


③糖新生が起こる



④血糖値が正常値に

無理な血糖コントロール（糖質制限）は、老化を早める！



血糖値のキホン

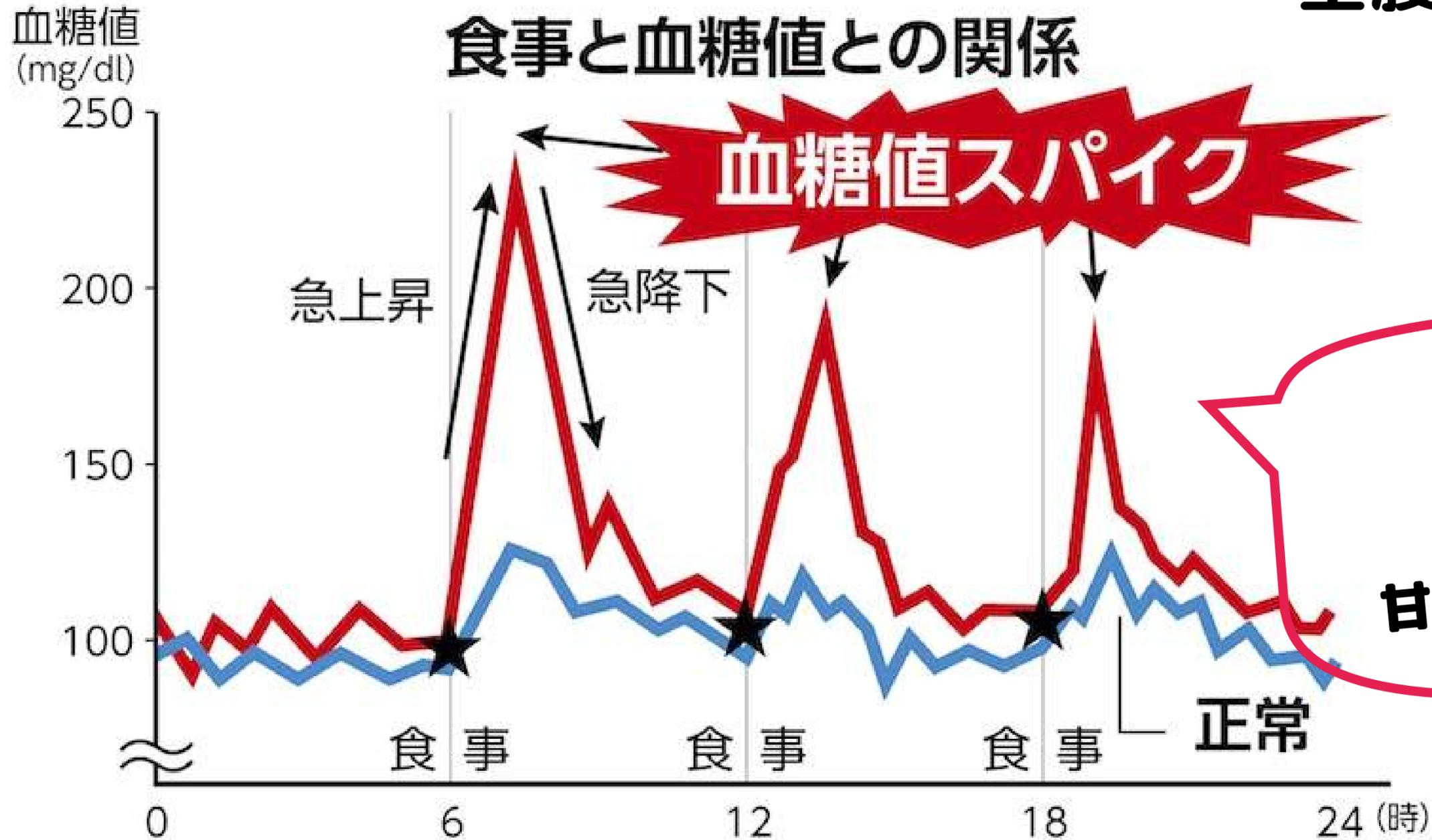
1. 血糖は体に必要な成分
2. 正常値を保つための、精巧な仕組みが体に備わっている
3. 無理な血糖コントロール（糖質制限）は、この仕組みを壊し、老化や病気を招く！

02

血糖スパイクの闇

血糖スパイクは気付かない

空腹時血糖値は正常 . . .



眠気
イライラ
不安感
甘いものが食べたい
...

隠れ高血糖チェック

- パンや麺類・丼もの・スイーツなど糖質をよく食べる
- 食後に眠気が起きる
- 年齢が40歳以上
- 脂肪肝と診断された
- 睡眠不足がある
- 中性脂肪が高いと指摘された
- 夕食時間が遅い
- 糖尿病もしくは糖尿病家系・肥満家系
- 夜食を食べる
- 体重が増加しやすい
- 朝食を欠食する
- 肥満傾向orやせ型
- メンタル状態が悪い
- ストレスが多い
- 糖質制限をすると調子がいいと感じたことがある
- 運動や身体を動かすことが嫌い



2つ以上当てはまっていたら、血糖スパイクを起こしているかも!?

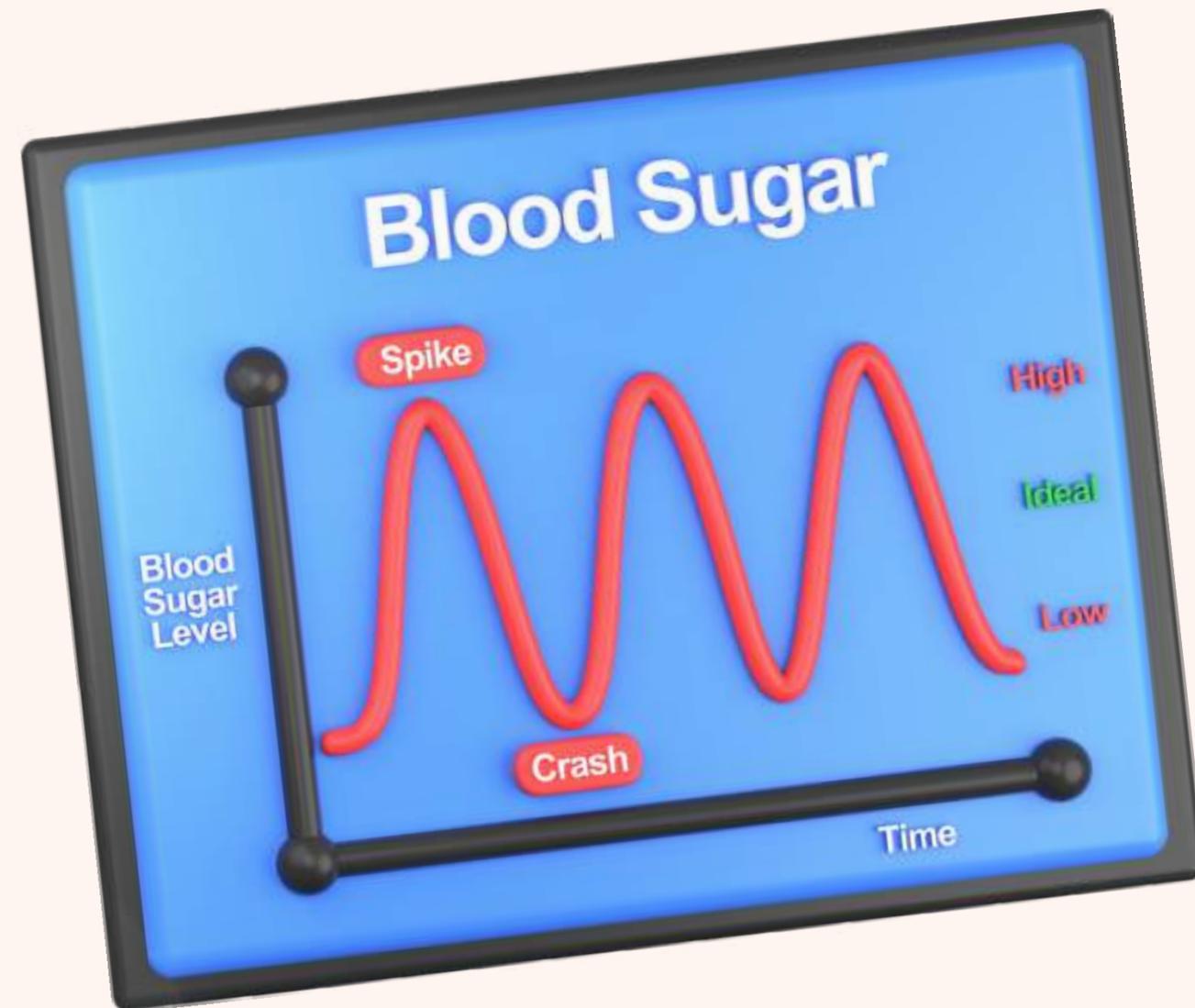
血糖スパイクは老化の最大要因！

81歳母の血糖値

グルコース：82

HbA1c: 5.2

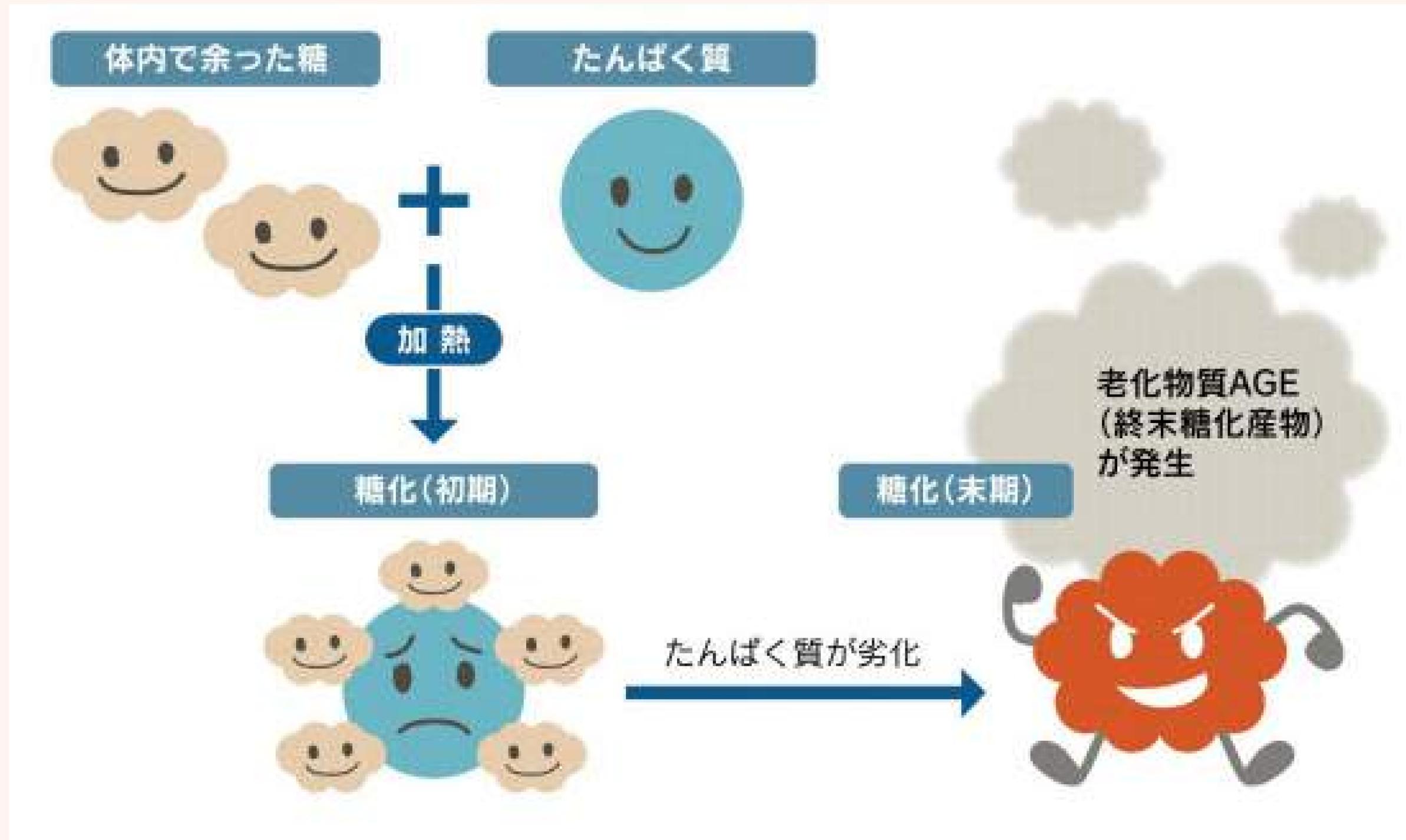
食後血糖値：260



→ 毎食毎に糖化が進んでいる状態

糖化とは？

糖分子が体内のタンパク質や脂質と結合し、細胞や組織に損傷を与える化学反応



HbA1Cとは、酸素を運べなくなってしまう赤血球の割合



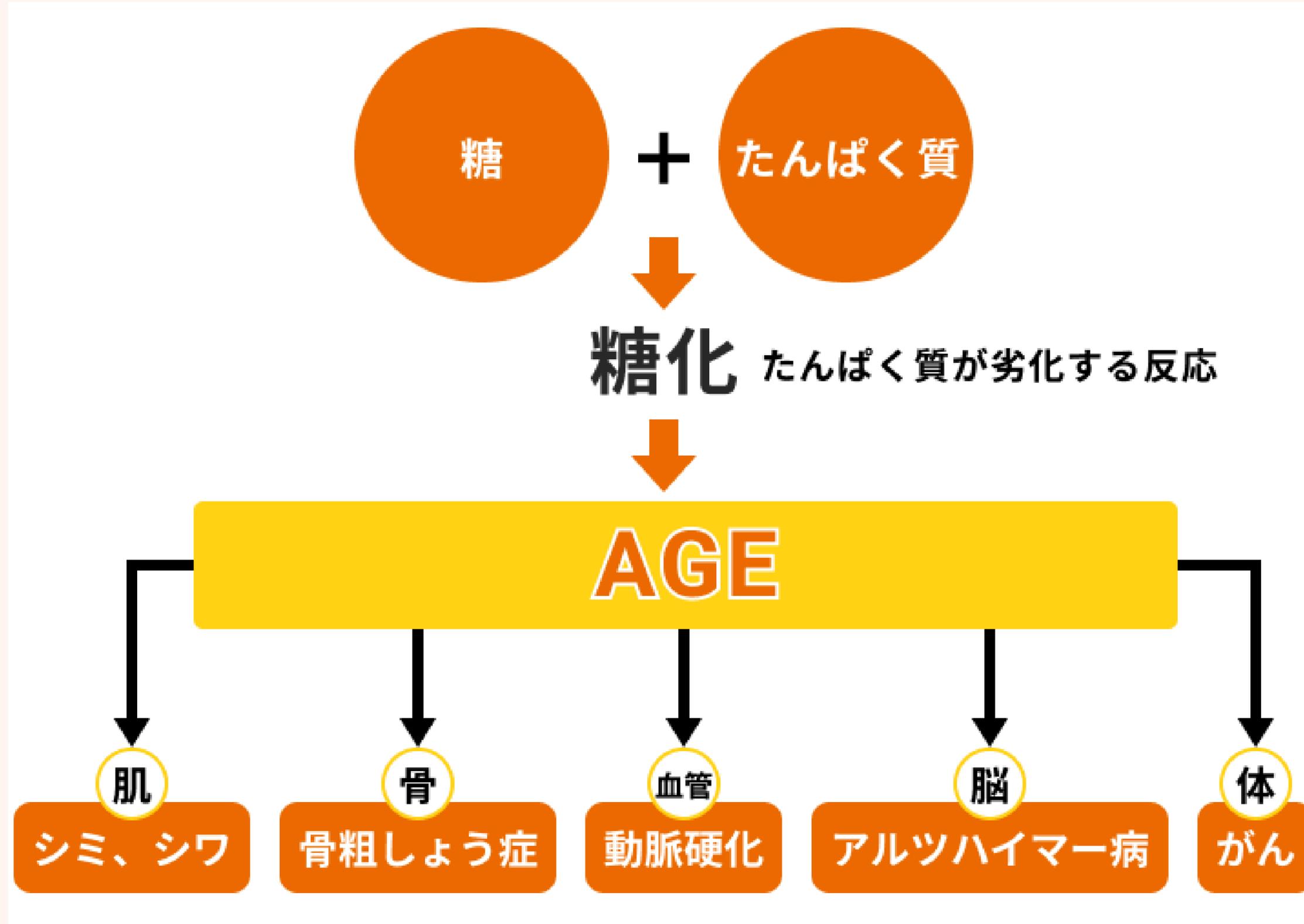
赤血球は全身の細胞に
酸素を届ける



ヘモグロビンに酸素の代わりに糖が
結びつく⇒HbA1c↑

糖化へ！

AGEsは体内で蓄積し、様々な老化現象を引き起こす



糖化の原因

- 高血糖
- AGEが多い食品の摂取



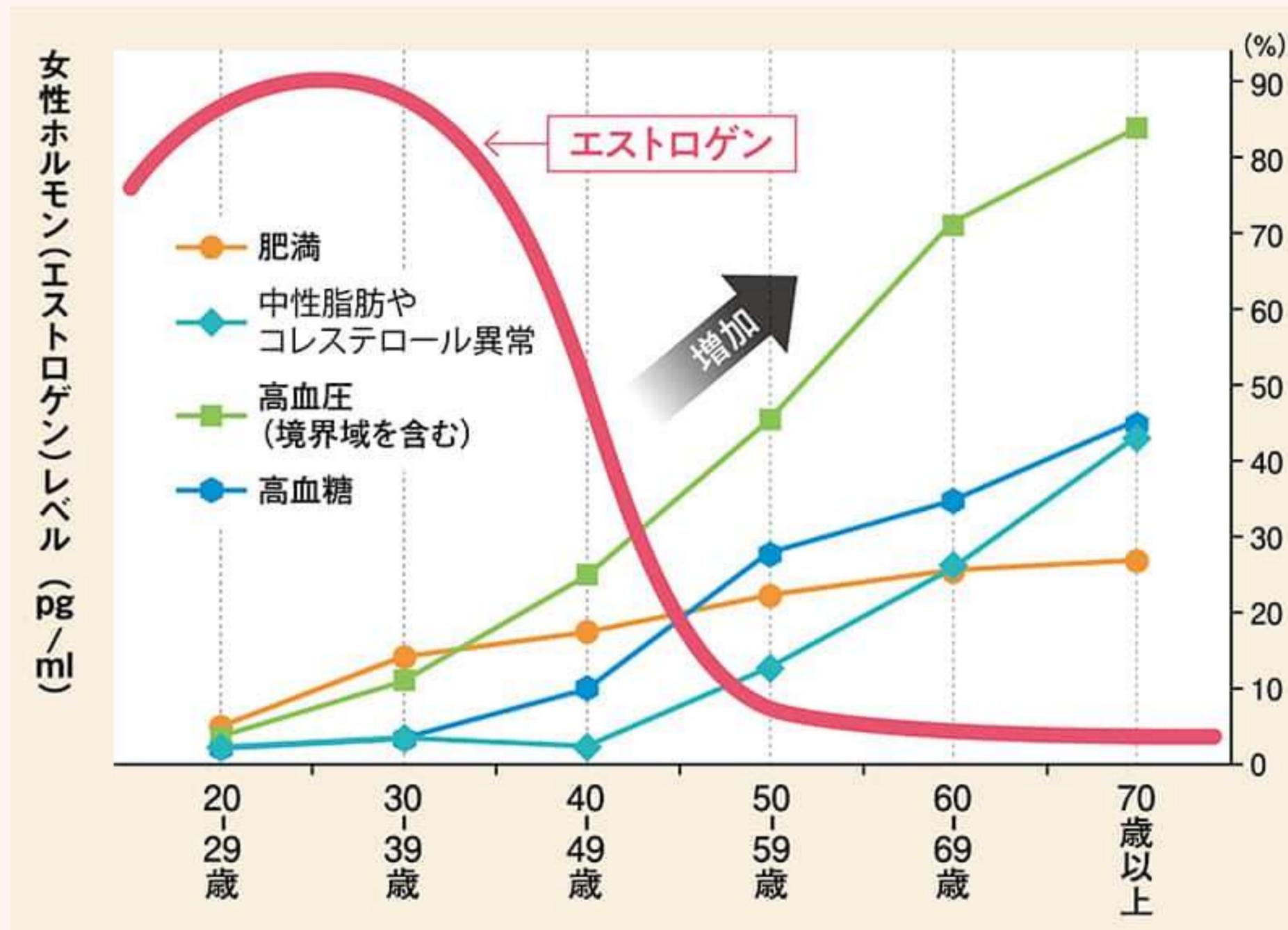
糖化を防ぐには？

- 高温での焼き物や揚げ物は避け、**煮る、蒸す、茹でる**などの低温での調理法を利用する。
- 酸性調味料の使用：レモン汁や酢を使う
- 抗酸化物質の摂取
(ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノール、カロテノイドなど)
- **食後高血糖対策をする**



更年期から血糖値が上がりやすくなる理由

エストロゲンの減少



更年期から血糖値が上がりやすくなる理由

エストロゲンの働き

- インスリンの効きを良くする
- 内臓脂肪を付きにくくする
- 筋肉量を維持する

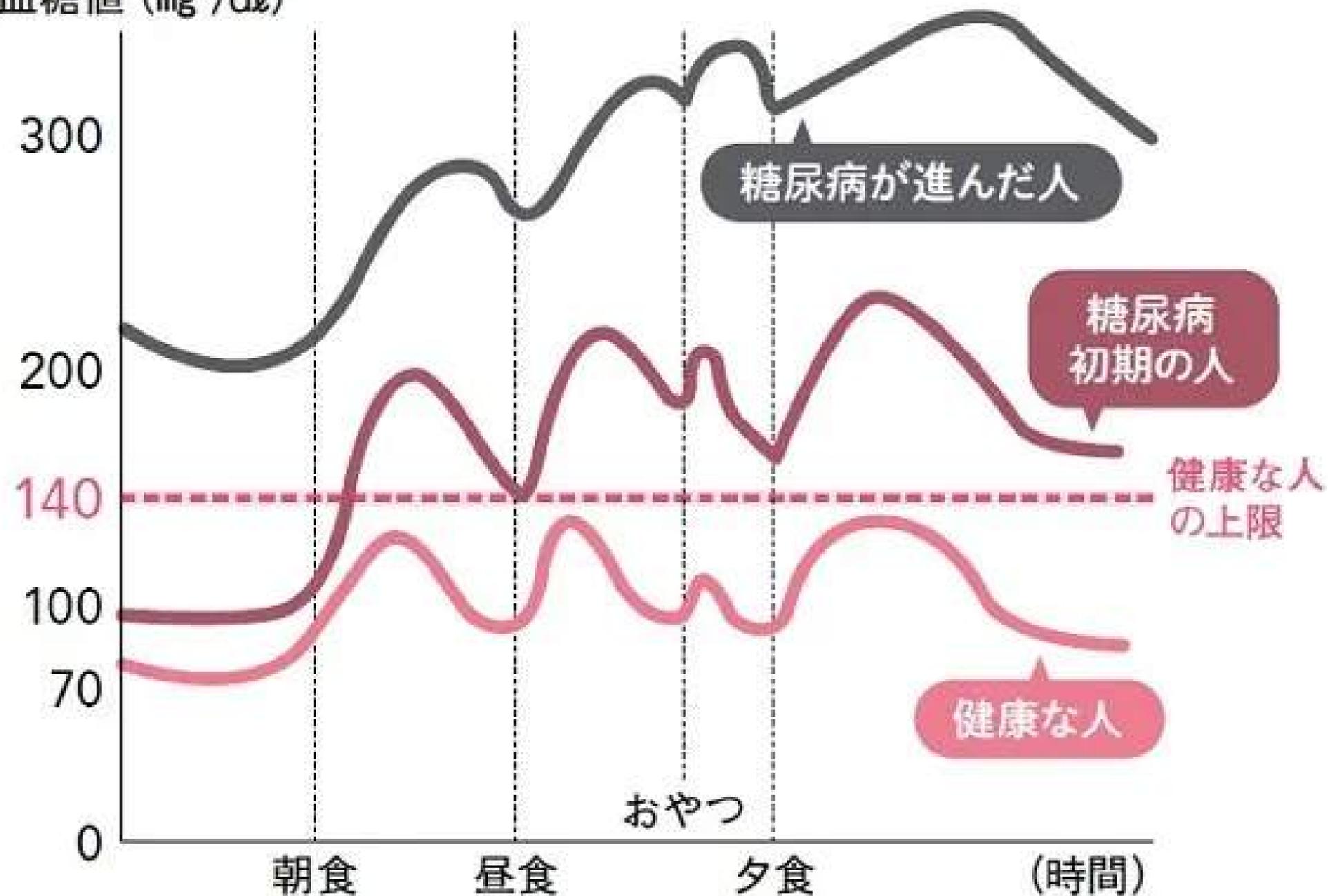
エストロゲンが減少すると。。。

空腹時血糖値、食後血糖値が上がる！

更年期からの食後血糖コントロール

健康な人の血糖値の上限は食後も140mg/dℓ

血糖値 (mg /dℓ)



普段の食事：
160以下に

上限：200

を目指しましょう！

血糖スパイクの罠

1. 食後の高血糖は気付きにくい
2. HbA1cが正常値でも食後高血糖の疑いあり
3. 病気や老化を進めるのは食後高血糖によるAGEsの蓄積
4. 自分に合った血糖ケアを今すぐ始めましょう

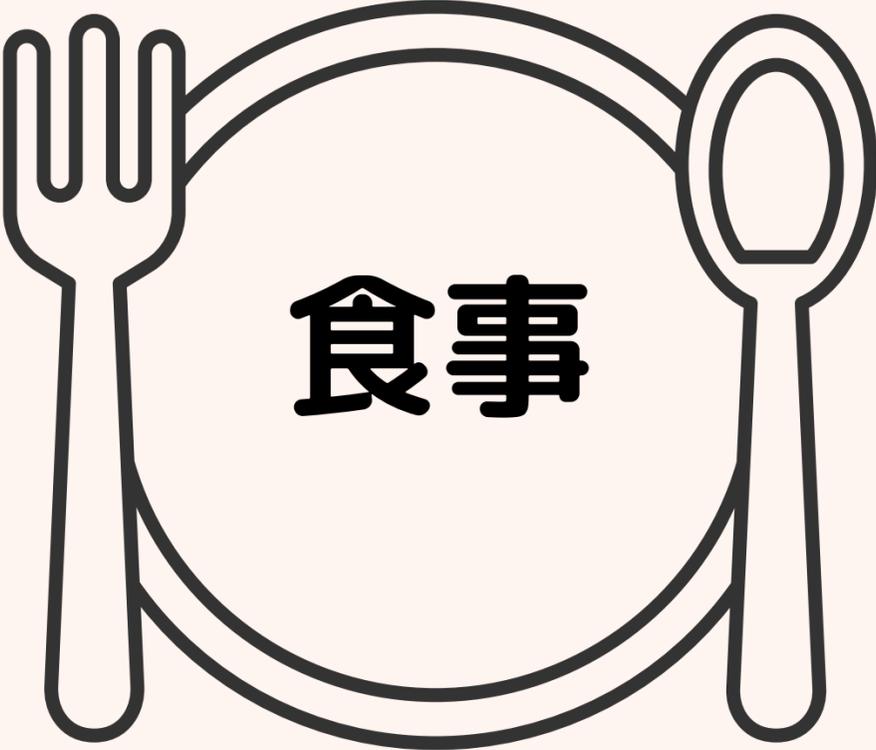


03

今日から始める血糖ケア

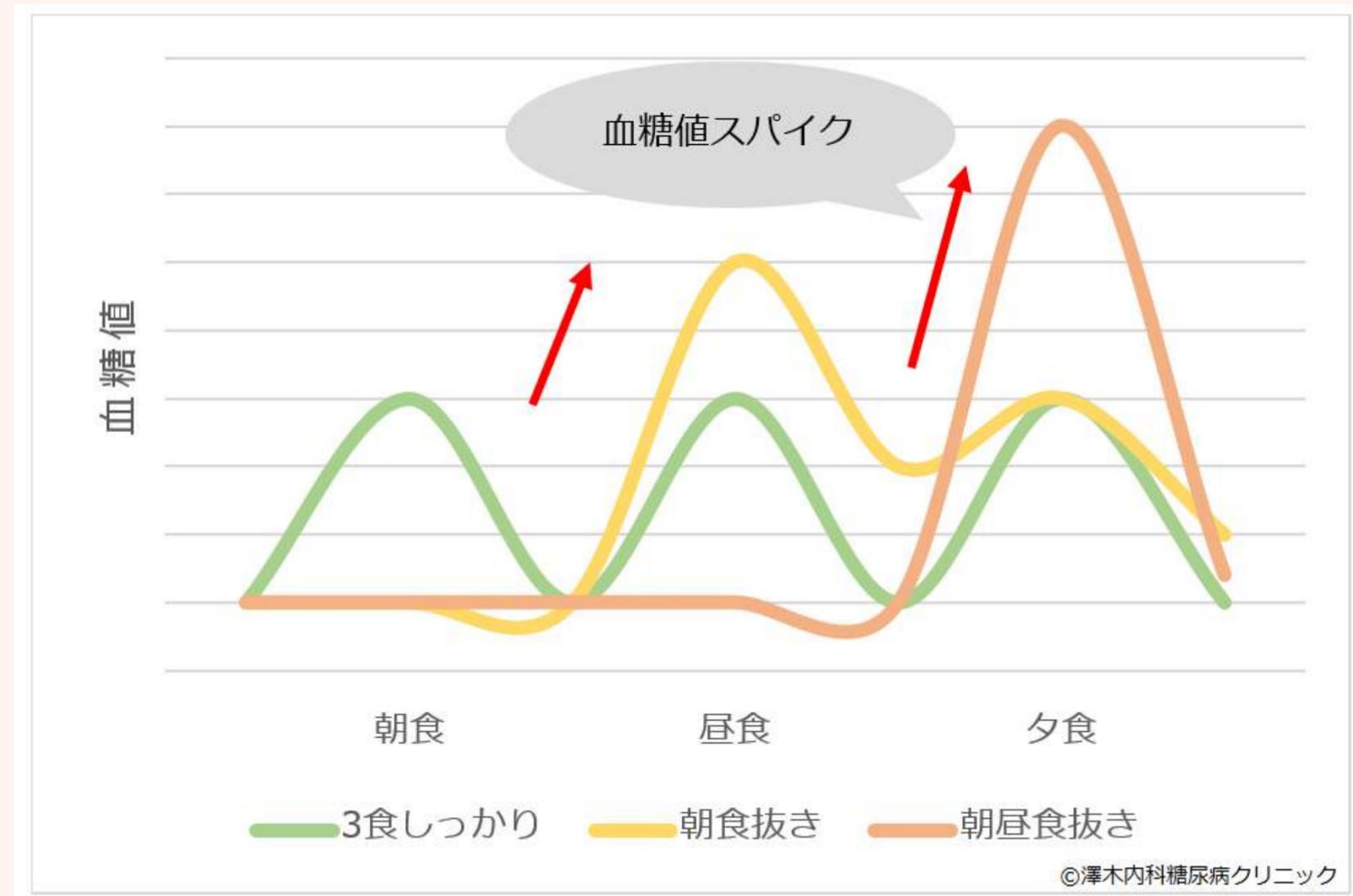
対策は食事と運動と睡眠





1. 食事を抜かない

- 欠食すると次の食後の血糖値が爆上がりする



ファスティングで耐糖能が低下

長期のファスティングや欠食で

- インスリン感受性の低下
- 肝臓の糖新生の増加
- 筋肉グリコーゲンの減少
- ホルモン（カテコールアミンやグルカゴン）の変化



炭水化物に反応しやすくなり、高血糖を起こしやすくなる

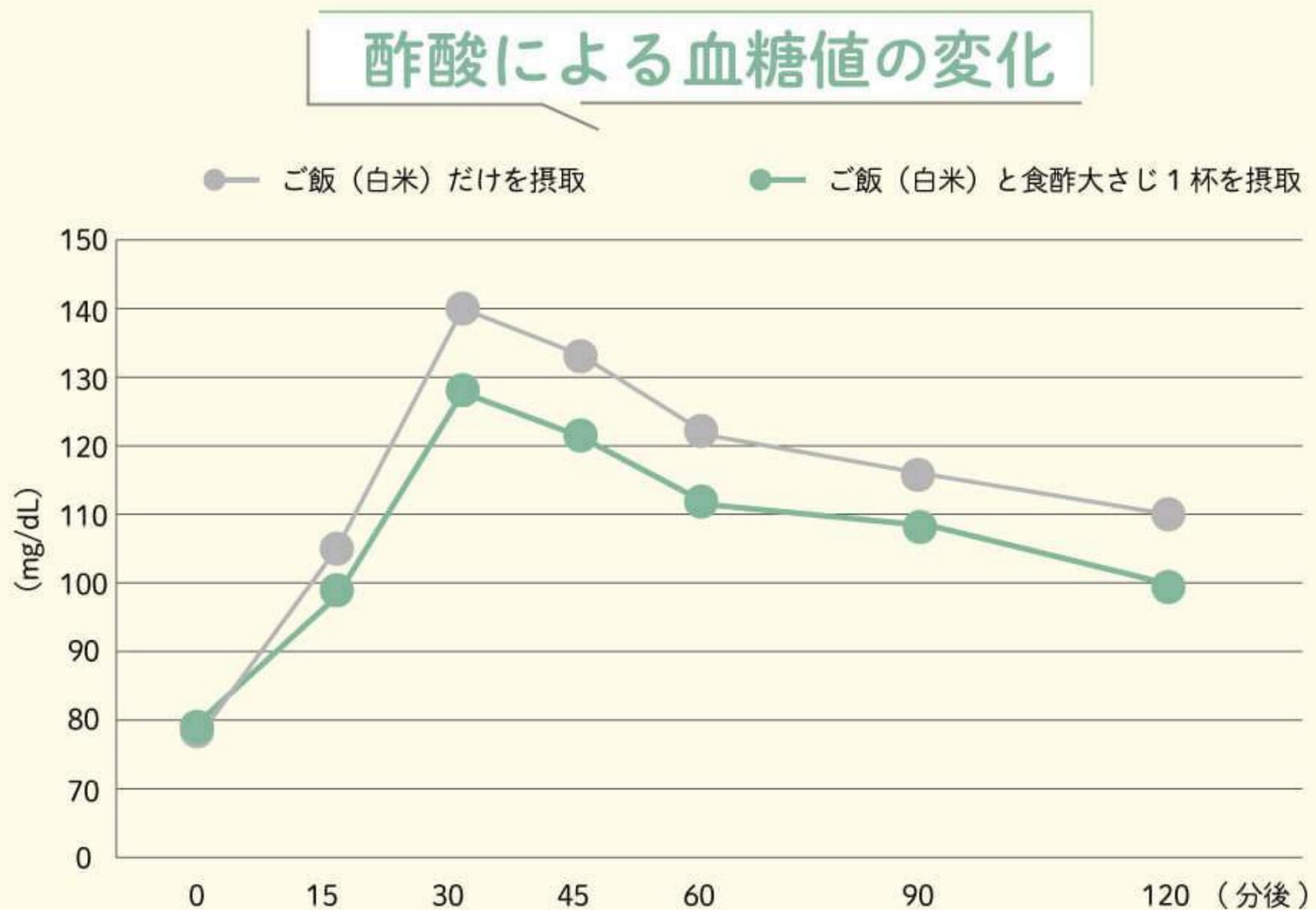
2. 炭水化物は最後に食べる

- 野菜とタンパク質を先に食べると血糖値の上昇を抑えられます。



3. 食前にお酢

- 約大さじ1杯（約15ml）のお酢を摂取すると、食後の血糖値の上昇が緩やかになる



4. 食前にボーンブロス

- 消化吸収を遅らせる
 - 脂肪分
 - タンパク質
- 血糖値上昇を緩やかにする可能性のある成分:
 - グリシン: インスリン感受性を改善する可能性
 - ミネラル: 血糖コントロールに間接的に関与



5. 食間に補食

- 長い空腹時間の後の食事は高血糖を起こす
- 食前30分ほど前に、補食を入れて、インスリンの初動を良くしておくことで、食事の高血糖を抑えられる



おにぎり
(鮭やツナ)



干しいも



やきとり

おでん



甘栗



茶碗蒸し



おかゆ



バナナ



ポタージュ
スープ



黒砂糖



スモーク
レバー



魚肉
ソーセージ



冷凍枝豆



豆腐バー



サラダチキン



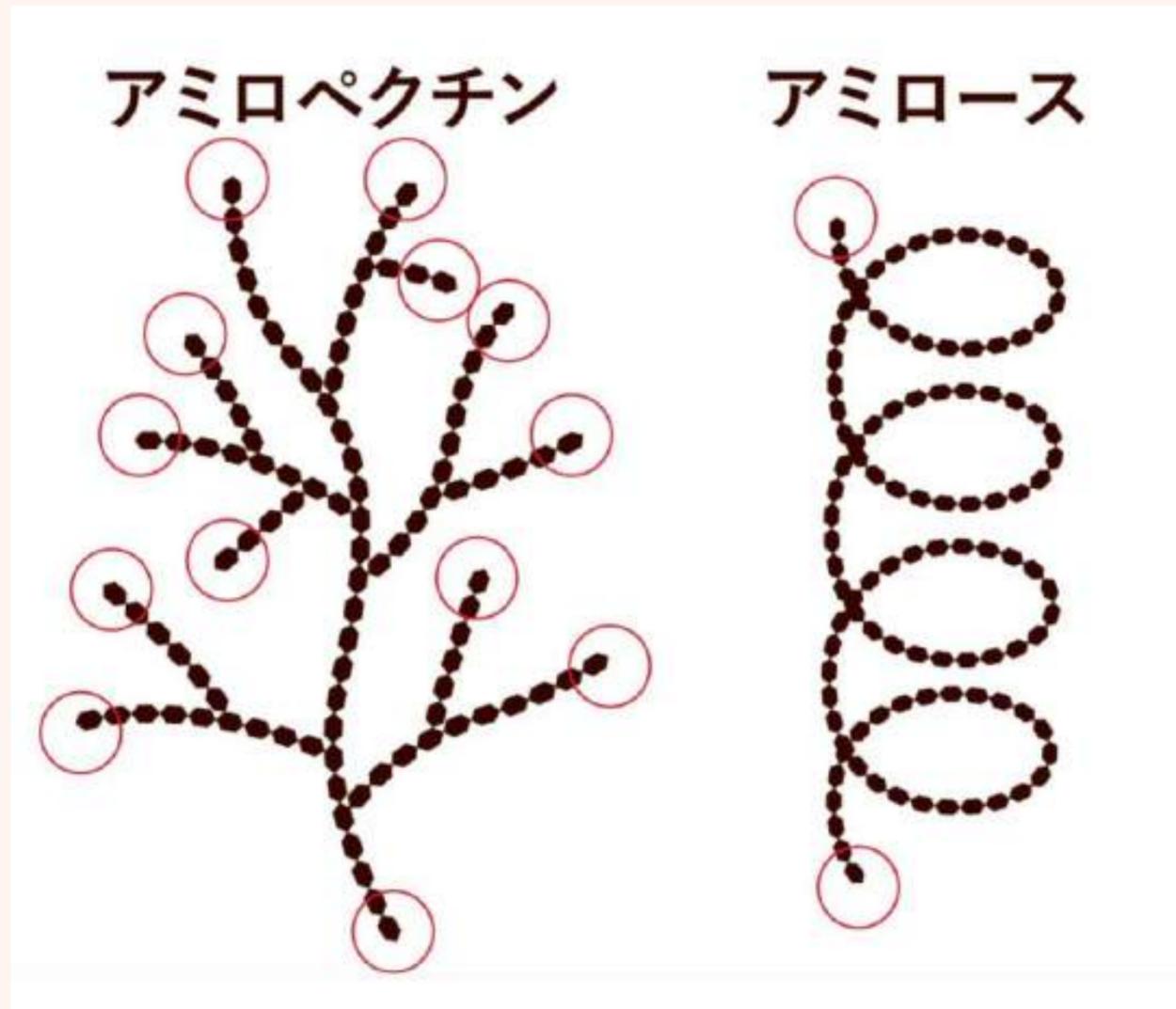
茹で卵

6. 主食に工夫をする

- 高アミロース米（ササニシキ、インディカ米など）
- オートミール
- モチ麦を3割以上混ぜる
- 茶色いものを
- 澱粉で血糖値が上がりやすい人は量を調整する

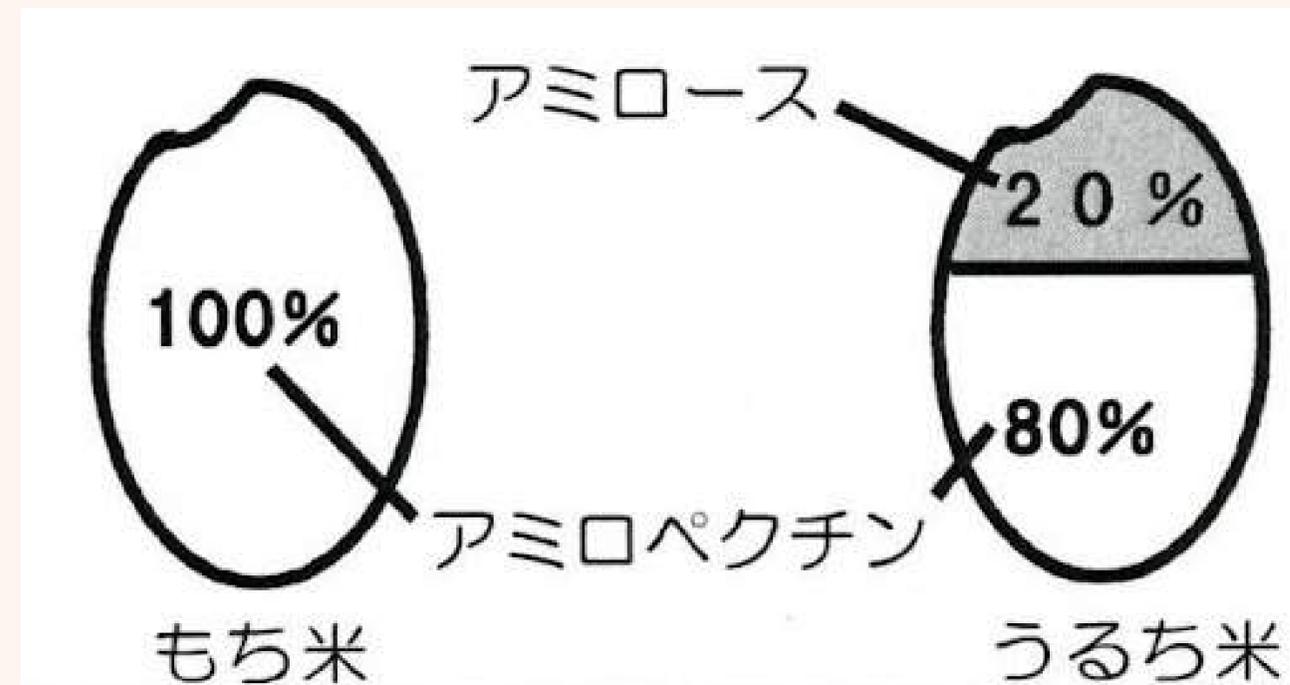


高アミロース米とは？



アミロペクチンはブドウ糖分子が一度に沢山分解されるので、血糖値を上げやすい！

亀の尾
旭
ササシグレ
ササニシキ など





120gのご飯
(もち麦入りご飯/バスマティライス玄米)



シェフズチョイス オーガニック ブラウンバスマティライス 1kg 有機玄米バスマティ有機JAS USDA Kosher 認証 Brown Basmati Rice (1袋)

7. 甘い飲み物はタブー

- 甘い液体は、高血糖を起こすので、常飲するものはお茶か水にする
- 果物は丸ごと



8. 薄味に慣れる

- 和食（煮物、味噌煮）は、砂糖や味醂を最少に抑えられるよう、薄味に変えていく
- 醤油麹、塩麹を使うと、旨味&塩味&甘みが増し、砂糖、味醂の利用が減る



糖質が高い調味料：
ケチャップ
砂糖
味醂

9. NGな外食

血糖スパイクを起こす外食の例



タイ料理



甘酢あんかけ
定食



とろろそば

10. お茶やサプリーなどを利用する

- 桑の葉茶、サラシア茶



【九州産 農薬不使用 無化学肥料 残留農薬ゼロ】
クセがなく 美味しい 桑の葉パウダー 桑茶 100g



オリヒロ 菊芋イヌリン桑の葉の入った
サラシア茶 20袋

お茶やサプリアなどを利用する

- メタバリア



富士フイルム メタバリアEX (30日分 240粒)

【公式店限定 増量パウチ付セット】 サラシア サプリメント

● グルコサポート

すい臓の機能を回復させるには
亜鉛、クロム、マグネシウムの摂取が必須！

亜鉛



インスリンを作るために必要不可欠な材料となり、血糖値を下げるサポートをする。

クロム



血糖値、血圧、コレステロール値を下げる働きに関わり、特にインスリンの働きを助ける。

マグネシウム



インスリンの働きを促進し、血管を拡張して血圧を下げる。



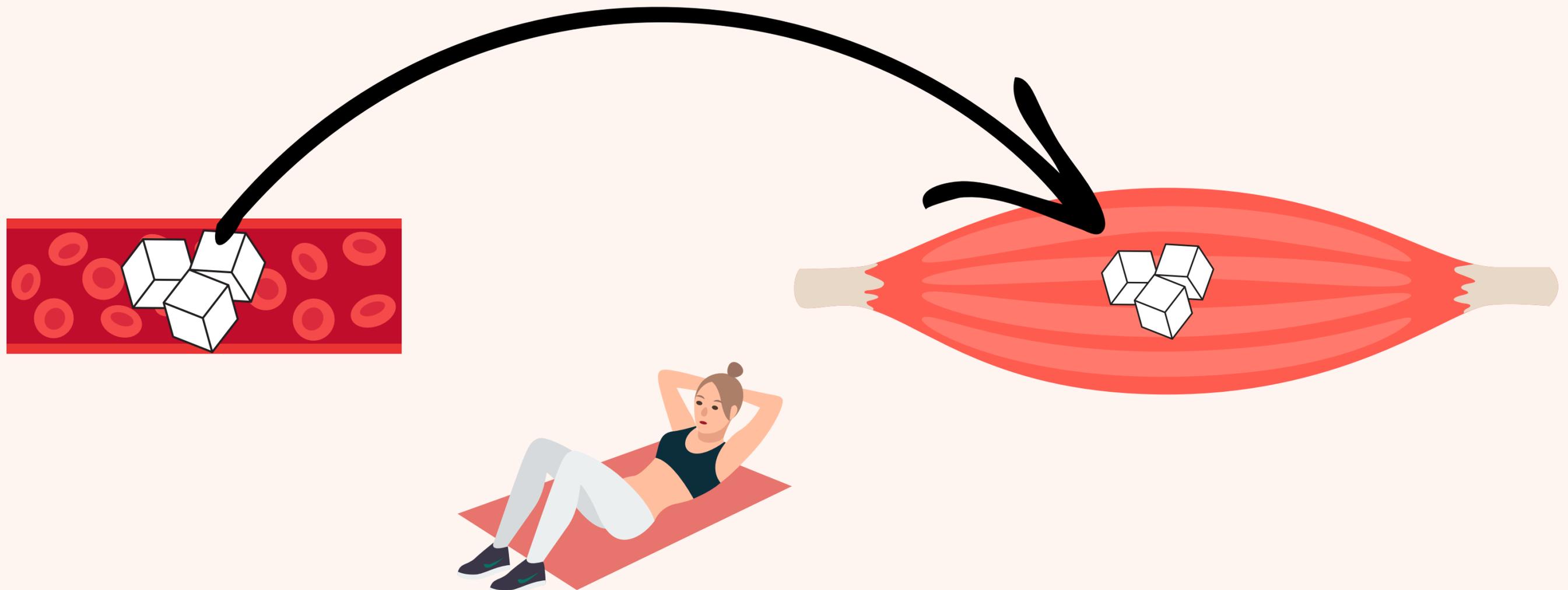
ドクターズチョイス グルコサポート



運動

運動の食後高血糖抑制効果①

筋肉を動かすと、インスリンの作用なしで、血糖が筋肉に取り込まれる



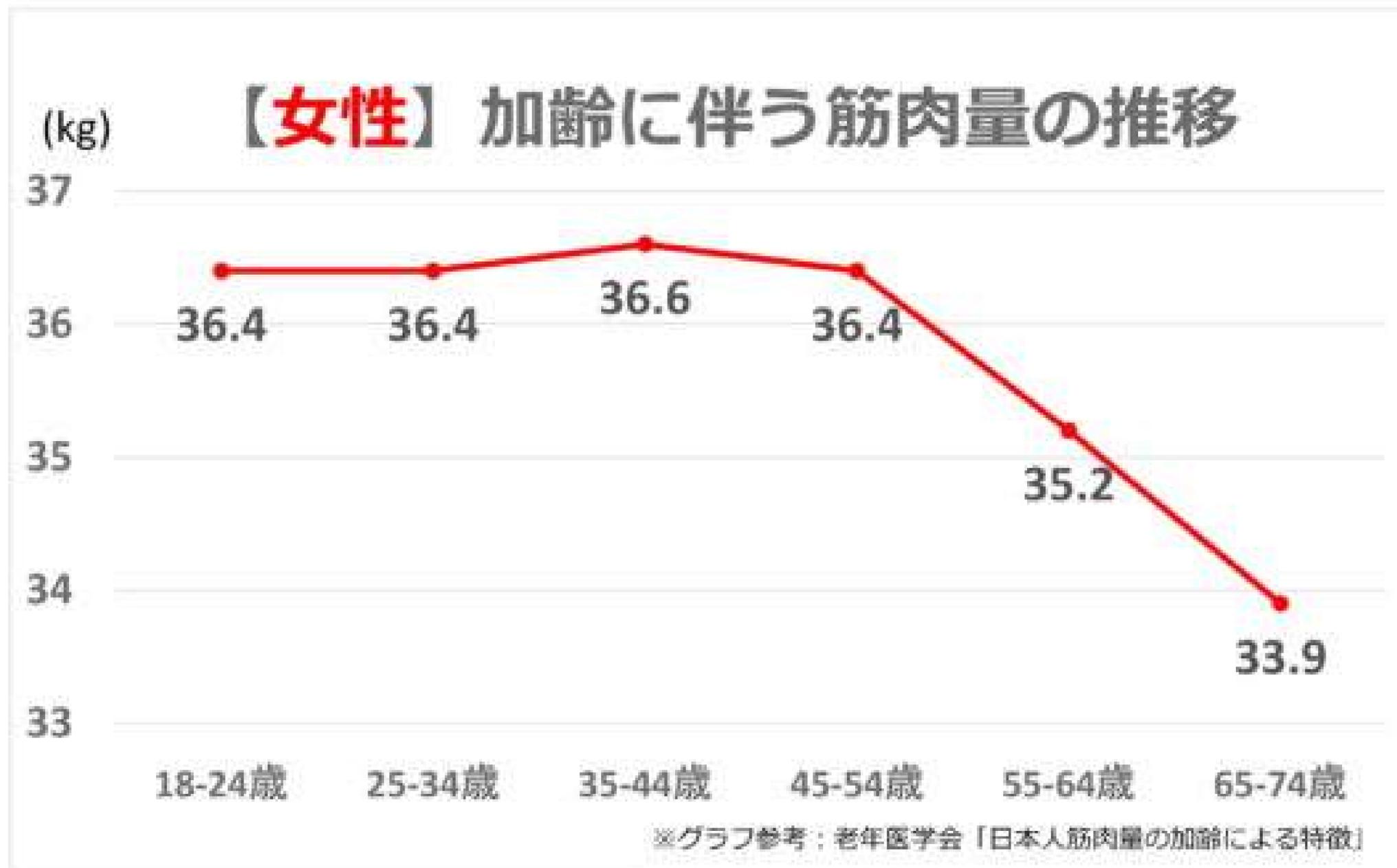
運動の食後高血糖抑制効果②

筋肉があると、グリコーゲンを増やせる

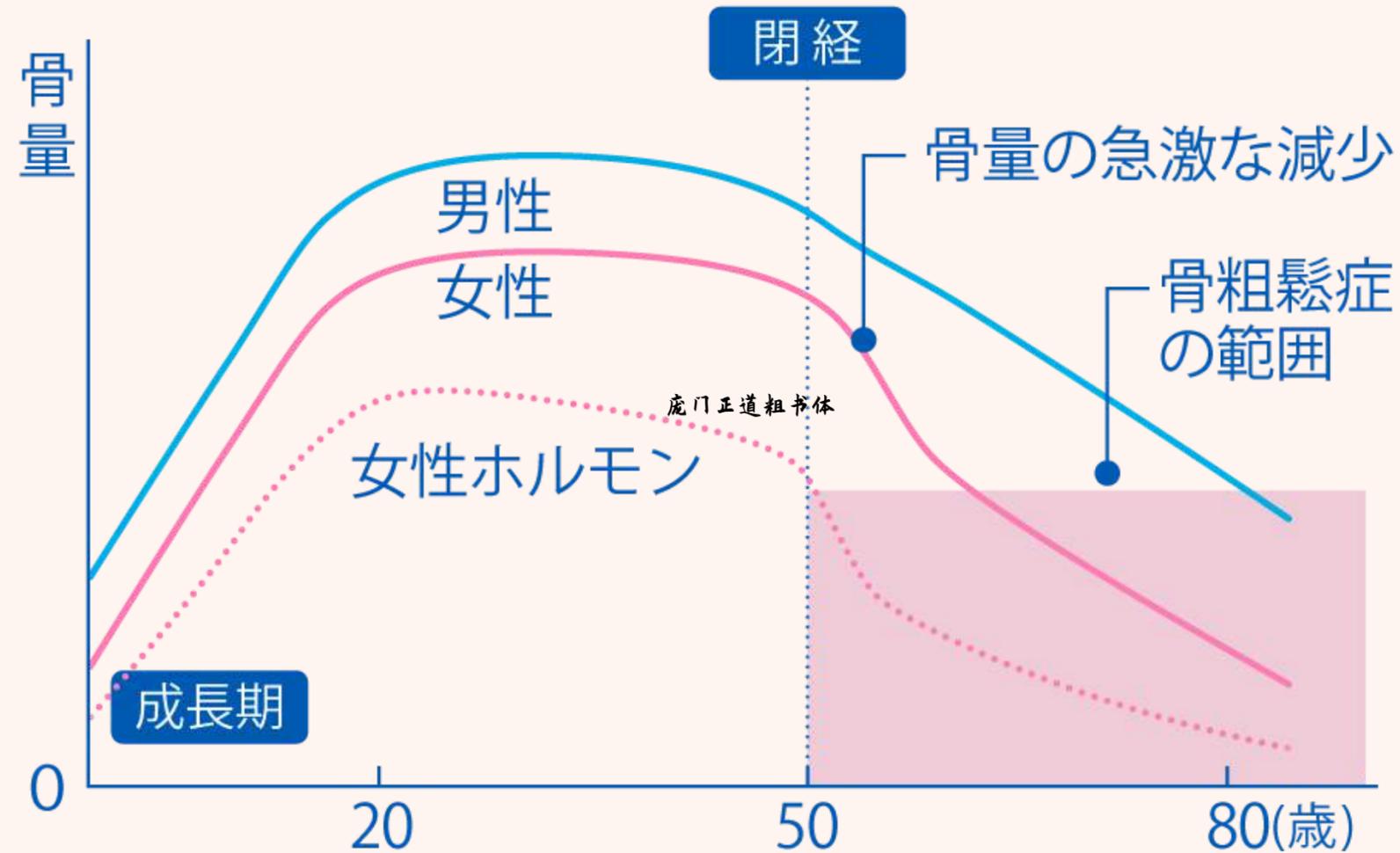


女性に運動が必須な理由は、他にも。。。。

女性は50歳から筋肉量が急激に減少する



閉経と共に、骨量も減少



資料：折茂肇監修，骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版 P3 より引用

**足の骨に直接刺激が加わる運動は
骨密度減少を防ぎます。**

食後高血糖に有効な運動

食後に

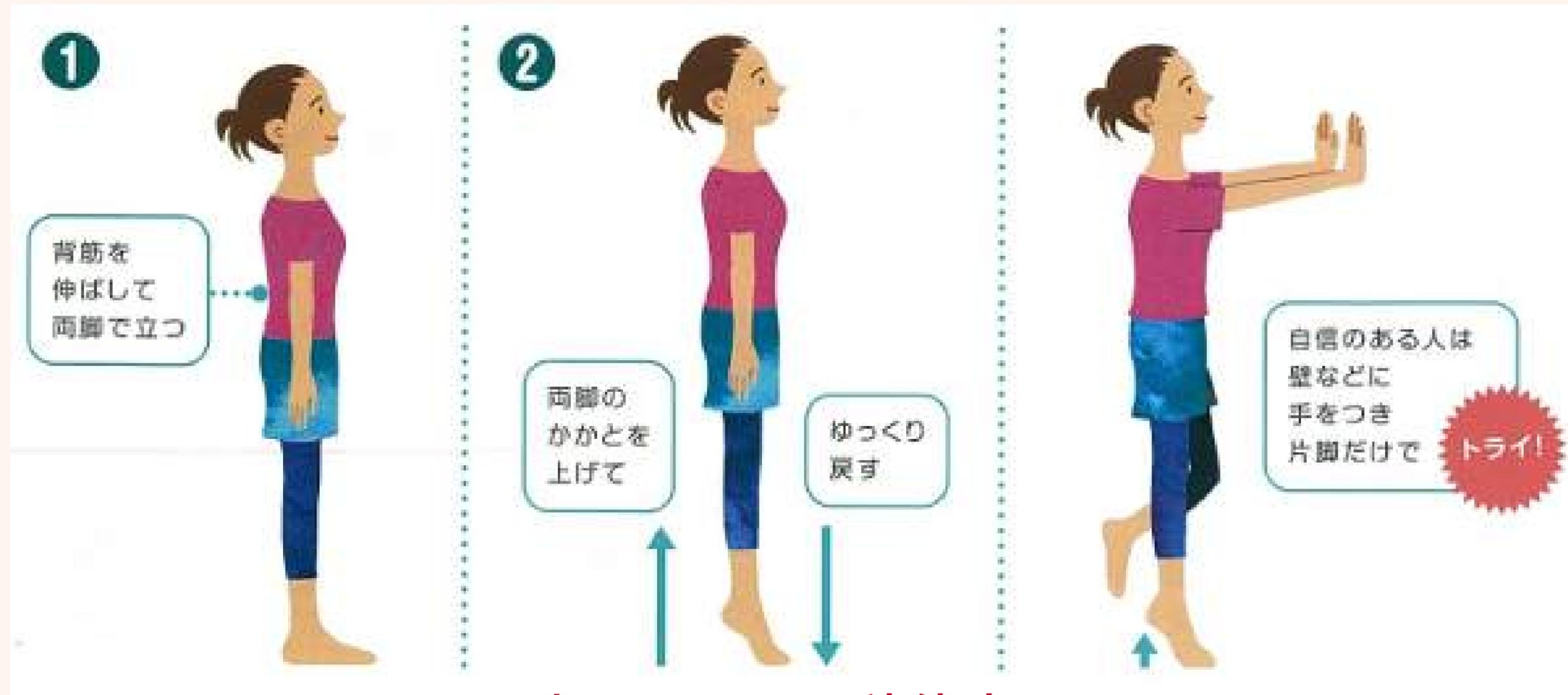
- スクワット
- ウォーキング
- 階段の上り下り



箸を置いたらすぐ
脚の大きな筋肉を使う

カーフレイズ (踵落とし)

- 胃腸に負担がかからない
- ふくらはぎの筋力アップと引き締め
- 血行促進とむくみ改善

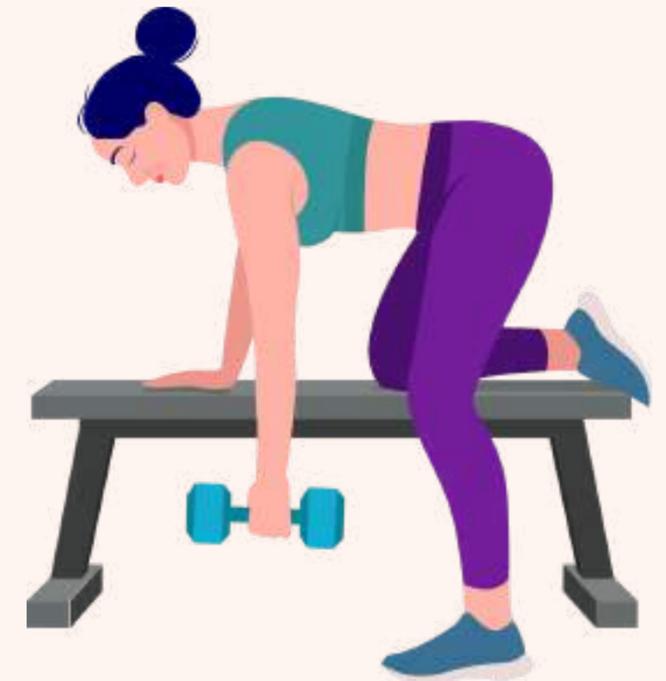
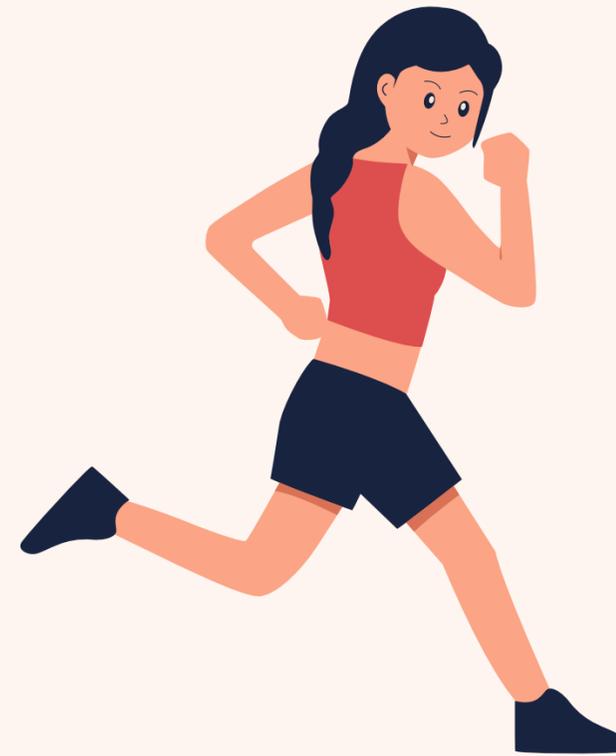


上で、1、2秒停止

食後高血糖に有効な運動

食前に

- 筋トレ
- 有酸素運動



低血糖にならないよう

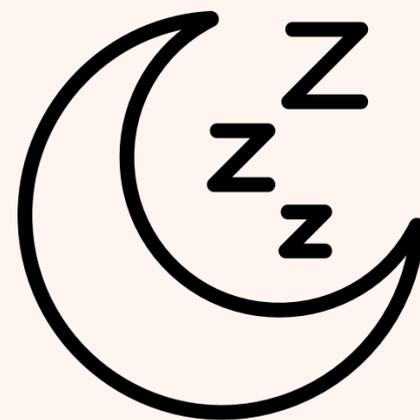
注意

食べたらしつとしない

- 箸を置いたらすぐに動く習慣を



睡眠



一日の睡眠不足で血糖値が上がりやすくなる



【普段通りの睡眠時間を確保できた日】

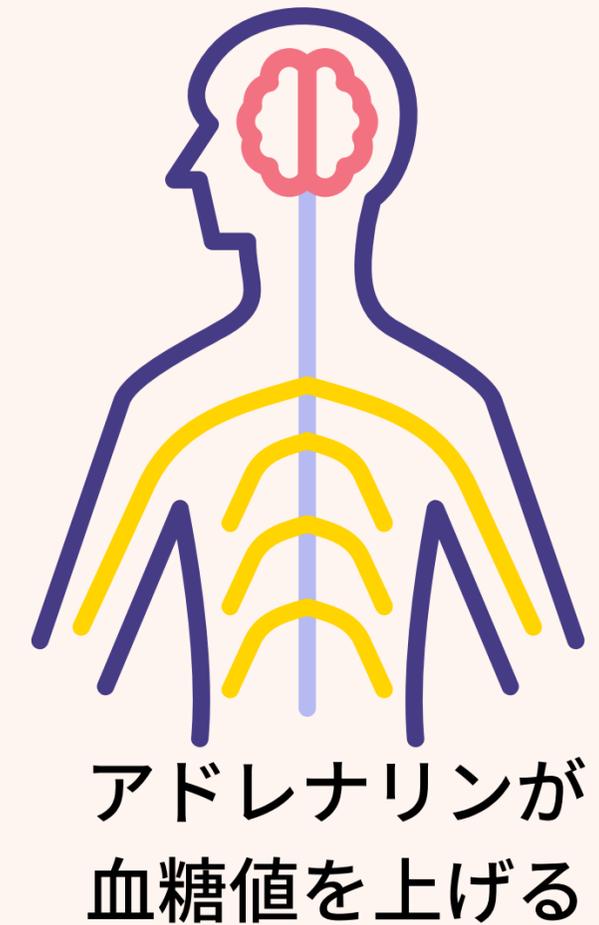
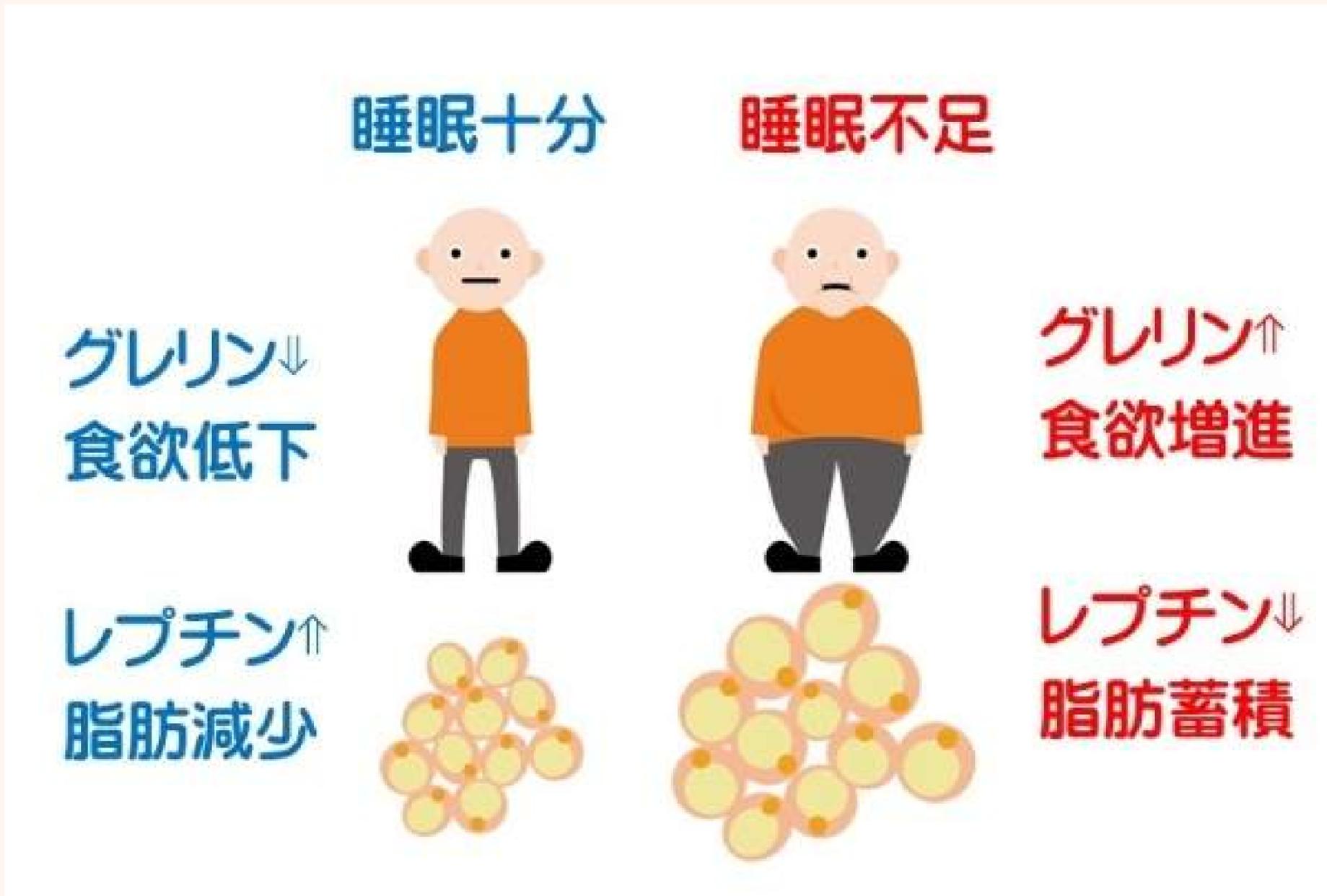


【睡眠不足の日】

睡眠不足で . . .

食欲が増す

交感神経優位になる



ダイエットの前に睡眠を見直しましょう

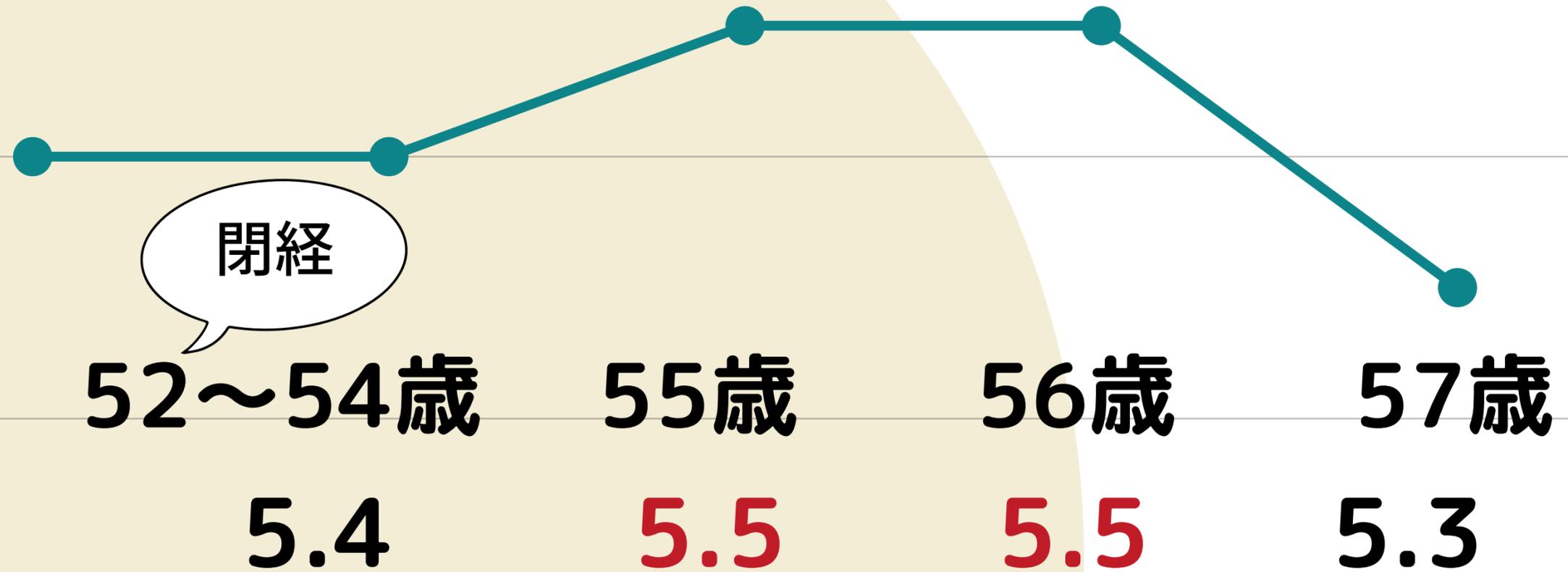
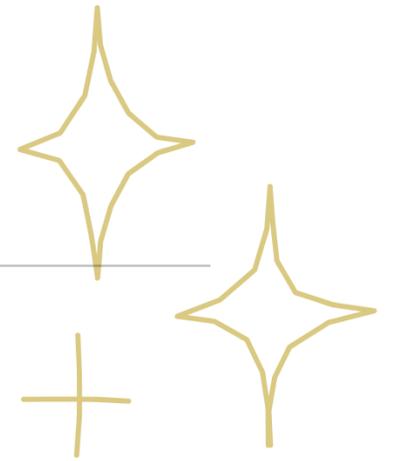
今日から始める血糖ケア

- プレ更年期からの高血糖対策は、食事、運動、睡眠で
- 食事は楽しく、完璧を目指さない
- 運動は出来るタイミングでOK

05

私の血糖ケア

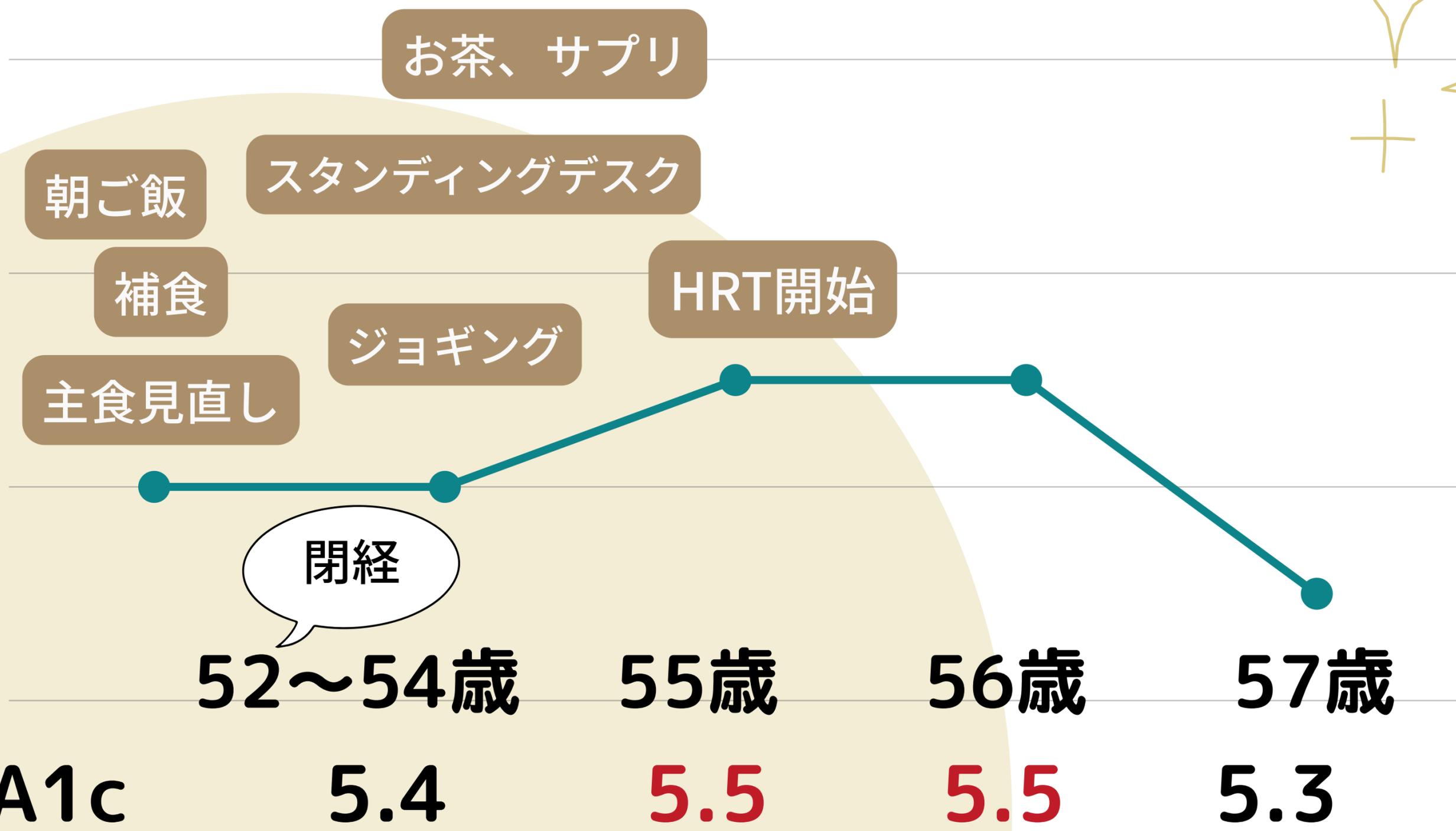
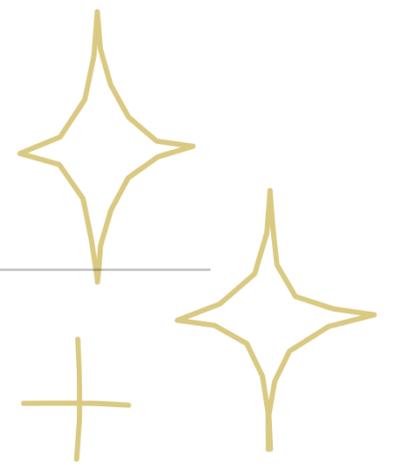
私の血糖ケア BEST 7



HbA1c

(分子栄養学的基準値 5.0-5.2)

私の血糖ケア BEST6



閉経

HbA1c

5.4

5.5

5.5

5.3

(分子栄養学的基準値 5.0-5.2)

1. 主食の種類と量を変えた



もち麦5割のササニシキ
120g x 3食



ササニシキ 7部ツキ米	2合
もち麦	2合
水	7カップ

2. 箸置きを使う



一口毎に箸を置く習慣をつけた

3. おやつを必ず摂る（糖質の分食）



午前と、午後の2回、
合計200kcal位の
おやつを摂る

間食には、
食後の血糖値抑制効果がある

図3 間食と夕食後の血糖値の変化

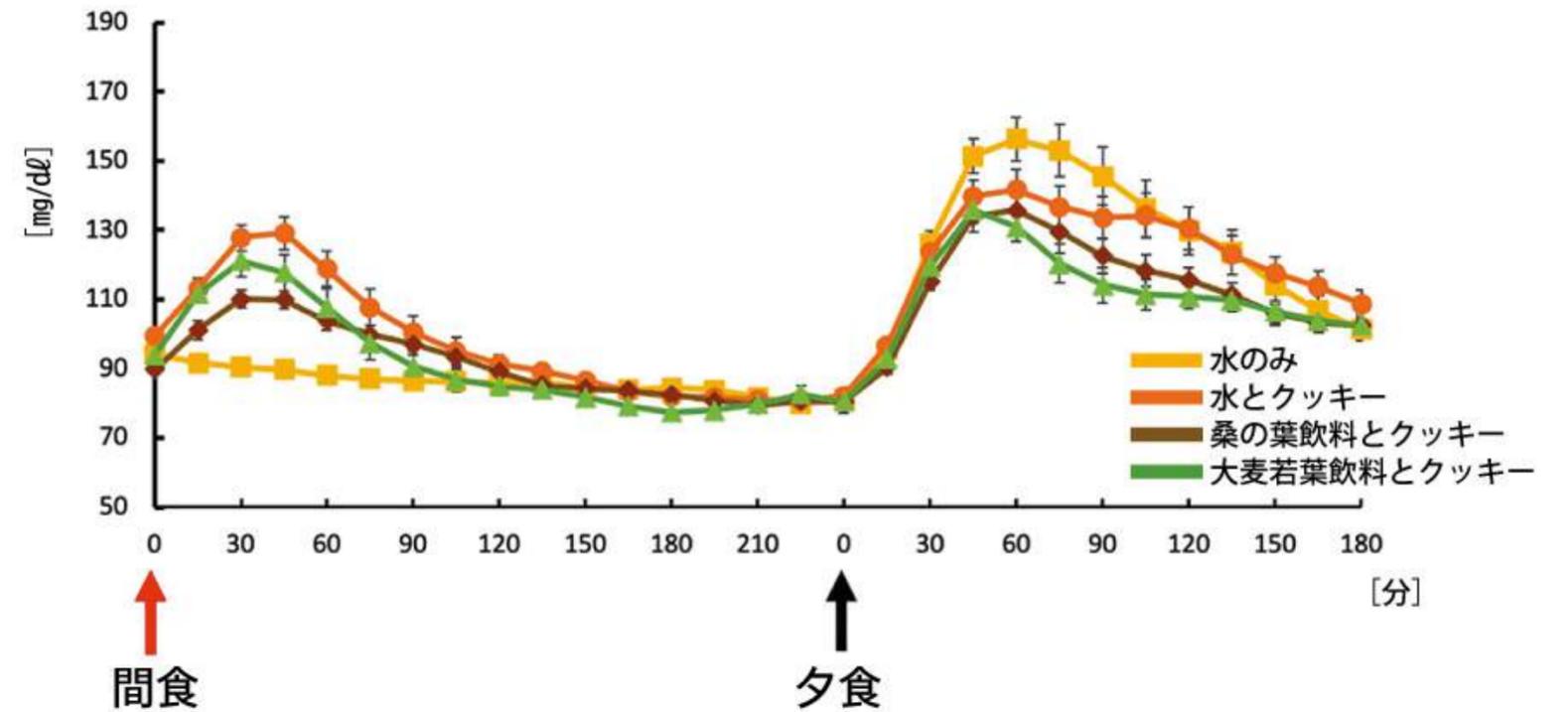


図4 間食摂取後180分の
血糖値の変化(曲線下面積)

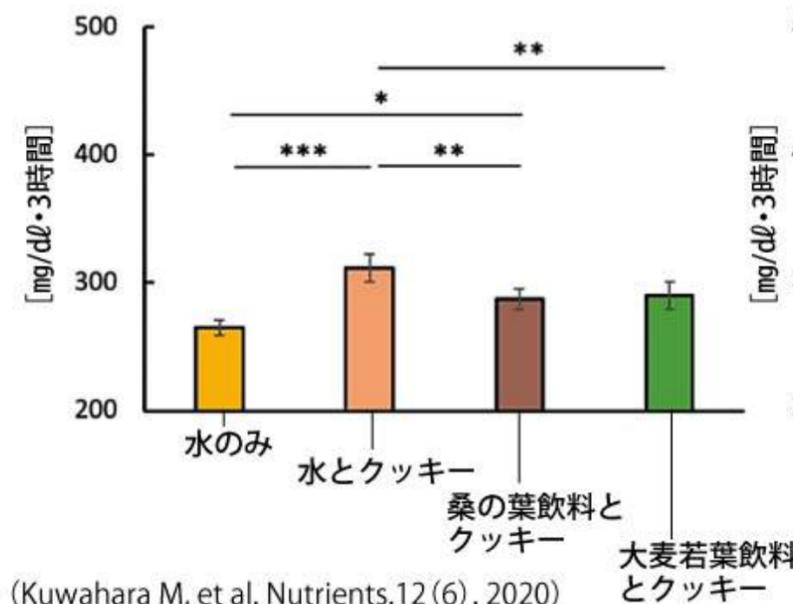
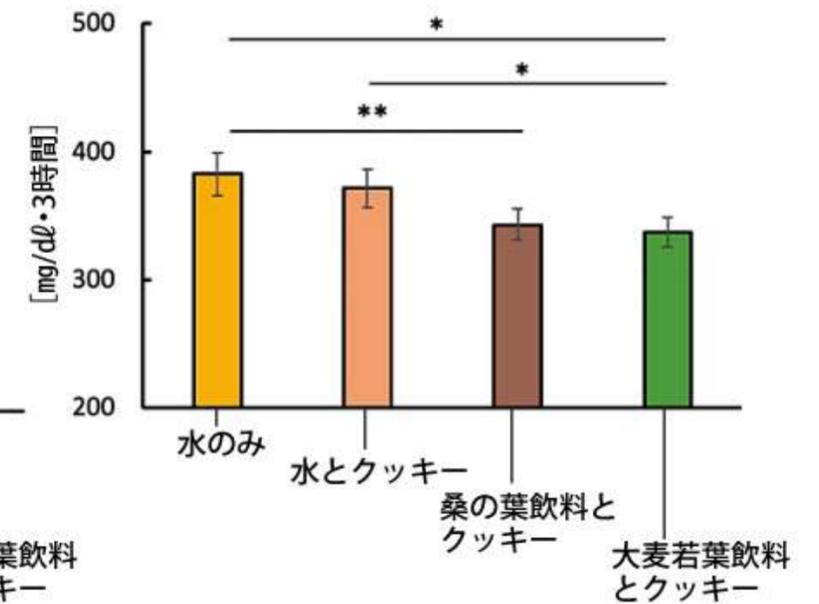


図5 夕食摂取後180分の
血糖値の変化(曲線下面積)



4. 朝食に野菜



セカンドミール効果：

前の食事で食物繊維を摂っておくと
次の食事の高血糖を抑えられる



5. 座位の時間を少なくした



職場でスタンディングデスクが導入され、座位時間を1/3に

6. 運動を日課に

ジョギング

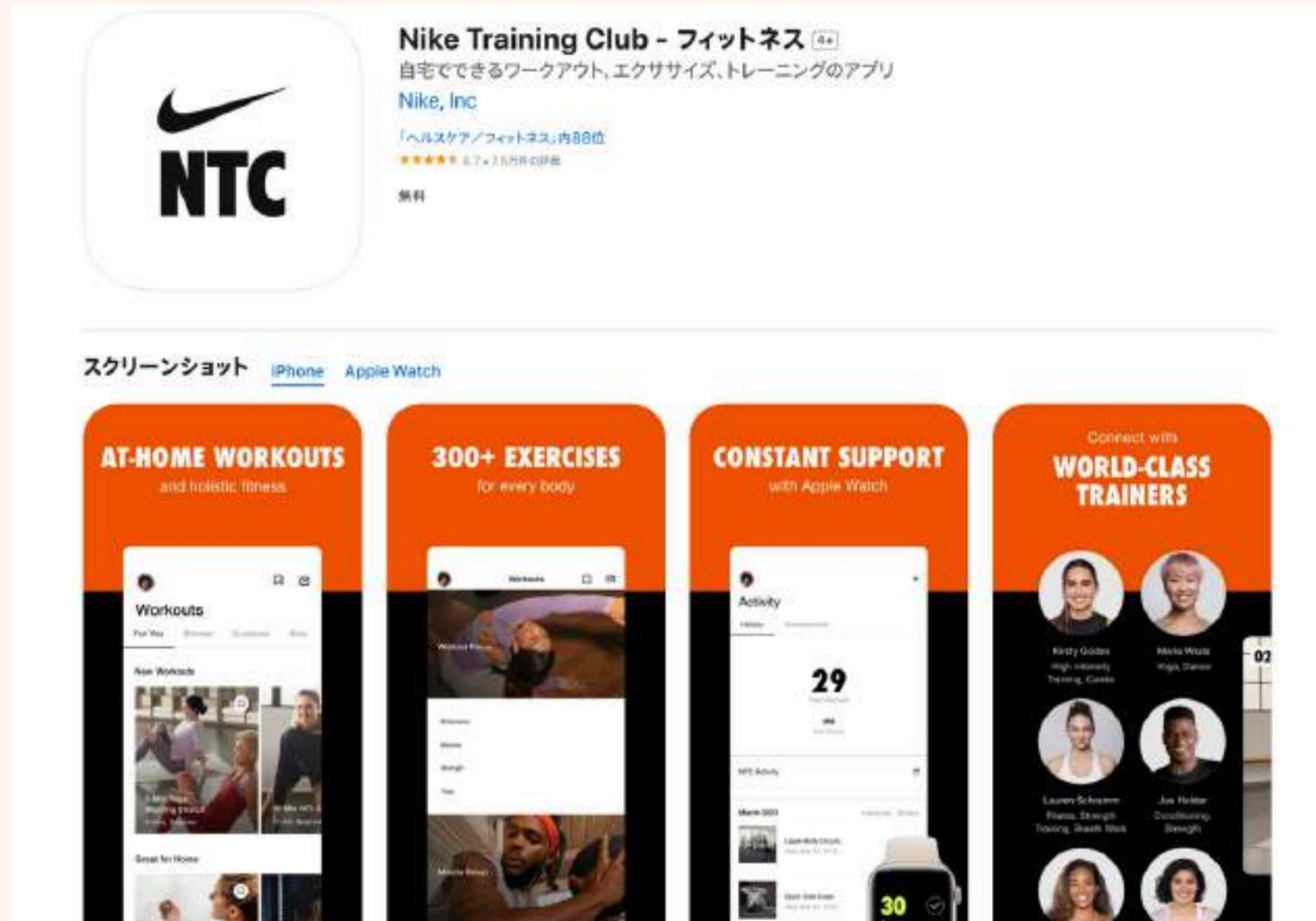


ウォーキング→ジョギング 3キロ
→現在は1日おきに5キロ

2023年12月 初フルマラソン完走!

6. 運動を日課に

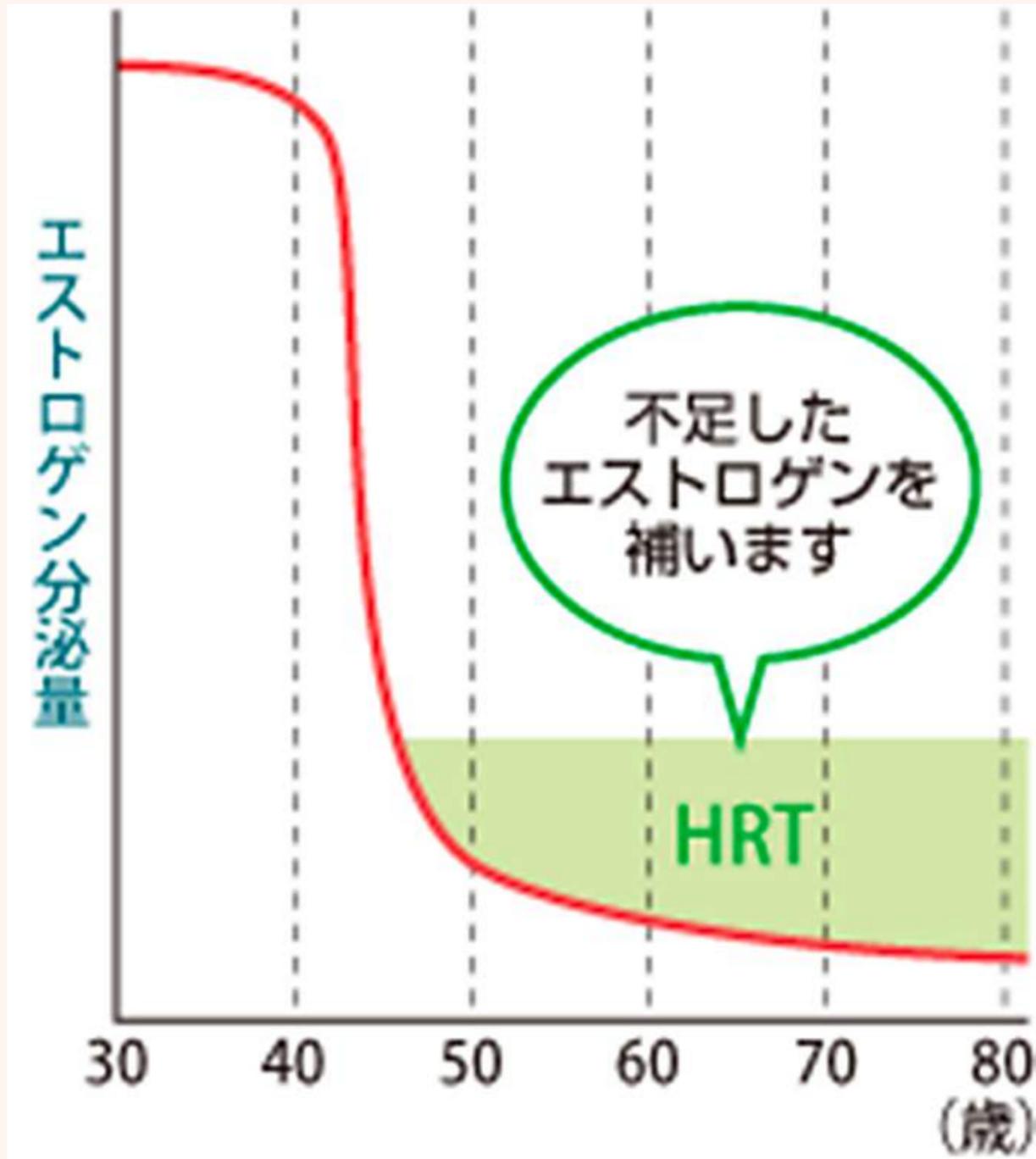
筋トレ



朝晩 20分ずつ

Nike Training Club

7. HRT療法を始めた



HRT (ホルモン補充療法)

HRTの効果

- ホットフラッシュ（のぼせ、ほてり）、発汗
- 性交痛、膣や外陰の粘膜萎縮を改善
- 骨粗しょう症による骨量減少を抑え、骨量を改善・維持する
- 気分の落ち込みを和らげる
- 動脈硬化を抑える
- 善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす
- 皮膚のコラーゲンやエラスチンを増やし、肌の潤いを保つ
- 血圧、**血糖値の変動を防ぐ**

HRTの使い方

エストロゲンと黄体ホルモンの併用療法がベース

子宮あり...エストロゲンとともに黄体ホルモン（プロゲステロン）が
処方

子宮を全摘出...子宮体がんのリスクを考える必要がない、エストロゲ
ンのみの単独投与

▽国内でHRTによく使われている製剤一覧

エストロゲン製剤						
エストロゲン単剤				エストロゲン 黄体ホルモン配合剤		
成分	結合型 エストロゲン	17βエストラジオール			17βエストラ ジオール・ レボノルゲス トレル	17βエストラ ジオール・ 酢酸ノルエチ ステロン
用法	飲む (錠剤)	飲む (錠剤)	貼る (パッチ)	塗る (ゲル剤)	飲む (錠剤)	貼る (パッチ)
薬剤名	プレマリン錠 0.625mg	ジュリナ錠 0.5mg (2錠)	エストラーナ 0.72mg	ル・エストロ ジェル 0.06% (2プッシュ) ディビゲル 1mg	ウェールナラ 配合錠	メノエイド コンビパッチ

この他、E₃製剤エストリオール(エストリール、ホーリンなど)があります。E₃製剤には、飲み薬と錠剤があります。

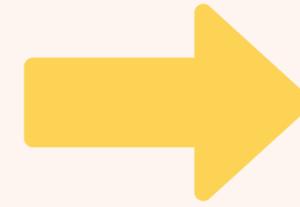
黄体ホルモン製剤				
成分	メドロキシプロゲステロン 酢酸エステル(MPA)	ジドロゲステロン	レボノルゲストレル	プロゲステロン (天然型黄体ホルモン製剤)
用法	飲む(錠剤)	飲む(錠剤)	子宮内挿入型*	飲む(カプセル)
薬剤名	プロベラ錠 プロゲストン錠 ネルフィン錠 ヒスロン錠	デュファストン錠	ミレーナ	エフメノ

*IUS(子宮内黄体ホルモン放出システム)。子宮内挿入型黄体ホルモンは過多月経、月経困難症では保険適用だがHRTでは適用外

2年前

昼	1時間後	2時間後	サブリ	お茶
トースト、チキン、サラダ	140	183		
ご飯100g、カボチャ、ホイコーロー、スープ	173	134		
ご飯100g、カボチャ、ホイコーロー、スープ	157	111	○	
豆パスタ、スープ、サラダ	131		○	
ご飯100g、魚トマト煮	160	120	○	
ご飯120g、チキン南蛮、コールスロー	155	144	○	
ご飯120g、チキン南蛮、コールスロー	158	139		○
トースト、カボチャ、チキン南蛮、スープ	155	192	○	
ご飯100g、納豆キムチ、アジ南蛮漬け、コー	170	159		
ご飯120g、玉ねぎガレット、アジ南蛮漬け	152		○	
酒粕カレー	179			○

現在



時間	品名	30分後	1時間後	2時間後
715	巻き寿司3個	167	134	137
915	バナナ	88	129	116
11:30	弁当		92	
1300	バナナ		108	97
	夕飯		115	135
730	納豆ご飯	148	113	
9:30	グラノーラ	134	129	
1130	弁当	157	137	
830	グラノーラ		129	150
1300	黒砂糖	113		
1800	夕飯、かぼちゃ			106
830	グラノーラ	168	156	
1145	カレー		160	123
	黒砂糖	130		
730	朝ご飯		132	
900	ドーナツ	133	108	
1300	甘栗	109		
830	甘栗		130	
1200	タコベル		109	
1330	黒砂糖	147		
700	グラノーラ		134	113
930	バナナ			104
1430	小麦ブラウニー	123	140	124
1240	ポットラック	154	156	139

2年前

昼	1時間後	2時間後	サプリ	お茶
トースト、チキン、サラダ	140	183		
ご飯100g、カボチャ、ホイコーロー、スープ	173	134		
ご飯100g、カボチャ、ホイコーロー、スープ	157	111	○	
豆パスタ、スープ、サラダ	131		○	
ご飯100g、魚トマト煮	160	120	○	
ご飯120g、チキン南蛮、コールスロー	155	144	○	
ご飯120g、チキン南蛮、コールスロー	158	139		○
トースト、カボチャ、チキン南蛮、スープ	155	192	○	
ご飯100g、納豆キムチ、アジ南蛮漬け、コー	170	159		
ご飯120g、玉ねぎガレット、アジ南蛮漬け	152		○	
酒粕カレー	179			○

朝に野菜

お茶、サプリ

おやつ

運動

HRT

もち麦ごはん

箸置き

現在



時間	品名	30分後	1時間後	2時間後
715	巻き寿司3個	167	134	137
915	バナナ	88	129	116
11:30	弁当		92	
1300	バナナ		108	97
	夕飯		115	135
730	納豆ご飯	148	113	
9:30	グラノーラ	134	129	
1130	弁当	157	137	
830	グラノーラ		129	150
1300	黒砂糖	113		
1800	夕飯、かぼちゃ			106
830	グラノーラ	168	156	
1145	カレー		160	123
	黒砂糖	130		
730	朝ご飯		132	
900	ドーナツ	133	108	
1300	甘栗	109		
830	甘栗		130	
1200	タコベル		109	
1330	黒砂糖	147		
700	グラノーラ		134	113
930	バナナ			104
1430	小麦ブラウニー	123	140	124
1240	ポットラック	154	156	139

06

まとめ



まとめ

血糖値の変化に早めに気づき対策を始めることで、
老化のスピードを遅らせ、病気の予防効果を最大限あげ、
人生の豊かさを手に入れることが可能です！

食事、運動、ストレスケアの3つセットで取り組みましょう

高血糖対策と一緒に取り組みたい低血糖

認知機能低下

免疫低下

炎症

副腎疲労

睡眠障害

脂肪肝

メンタル不調

胃腸障害

筋肉減少

サルコペニア

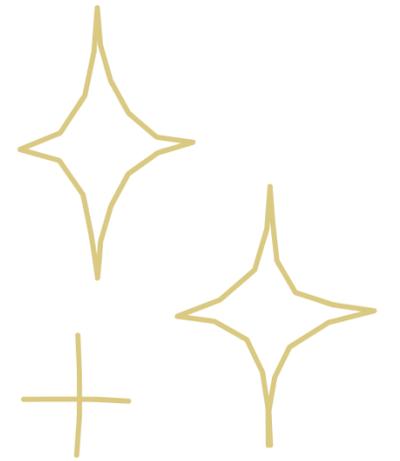
甲状腺機能低下

自律神経失調症など

低血糖



全ては日々の食事から



楽しく、美味しく食べながら、
若さと健康を手に入れましょう

プログラムのご案内も是非ご覧ください



Thank You



ありがとうございました!