

がまんは不要！

食べて飲んでヘモグロビンA1cを下げるスゴ技

食卓でのちょっとした工夫で血糖値はコントロールできる

### ① 「ちょいマイタケ料理」を前菜に



マイタケのレンジ蒸し

マイタケはインスリンの動きを活性化してくれます。また、消化酵素の働きを抑えて血糖値の急上昇を抑えます。電子レンジで温めて、ポン酢などをかけて前菜としていただきます。

### ② 水出しの「秋冬番茶」を飲む



秋に茶葉を収穫した「秋冬番茶」には、インスリンと似た働きをする「ポリサッカライド」が豊富に含まれています。熱に弱い成分なので、水出しで飲むのが最適です。

### ③ カルシウムとビタミンDを摂る

カルシウムとビタミンDは、いずれもインスリンの分泌を促してくれます。カルシウムが豊富な食品を摂り、週に2~3回は太陽光を浴びて、ビタミンDの体内合成を促進しましょう。



干しエビ

木綿豆腐

牛乳

小松菜

### ④ ビタミンB1でブドウ糖を燃やす

ブドウ糖をエネルギーに変えるためにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1は体内で合成できないので、これを含む食品を意識して摂取し、体内の糖質を適正にコントロールしてください。



### ⑤ 加熱処理していないオリーブオイルを使う

オリーブオイルには、糖の吸収をおだやかにする「オレイン酸」が多く含まれています。パスタはもちろん、ヨーグルトにかけたり、味噌汁に入れたりするなど、使い方を工夫しましょう。

