

## 《生活習慣について》

英国のパーカー博士によると「妊娠中の胎児の栄養状態が成人後の生活習慣病リスクに關与してくる」と。出生時の低体重と成長してから高血圧や糖尿病などの発症には明確な關連性がありうつ病や統合失調症などの心の病ともなんらの關係が想定されるそうです。高齢者の栄養改善は予防教室による指導などで改善されるが若い女性のやせ解消は一筋縄ではいかないと言われています。

店頭でのお客様とのお話で血糖値を気にされている方が多いのでご参考に！

- ・血糖値が上昇しやすいのは GI の高い食品です。
- ・血糖値が上昇しにくいのは GI の低い食品です。

GI は 60 未満が望ましい。

血糖値が気なる方は GI の低い食品をとり入れるようにして下さい。



GI の低い食品 (○推進品)		GI の高い食品 (×)	
・おかゆ	41	・グラニュー糖	110
・オレンジ	40	・上白糖	109
・パスタ (全粒)	40	・ブドウ糖	100
・リンゴ、チーズ	39	・ポテト	95
・アイスクリーム	36	・食パン、フランスパン	95
・ヨーグルト	36	・パイナップル	95
・新鮮フルーツ	34	・白米	88
・バター	30	・もち、うどん、人参	85
・ナッツ	28	・苺ジャム	82
・キャベツ	26	・パスタ (精白)	65
・プレーンヨーグルト	25		
・ブラックチョコ	22		
・ブラックコーヒー	16		
・大豆、納豆	15		
・緑黄色野菜	15 以下		
・トマト、レモン	15 以下		
・寒天	12		
・ところてん	11		

以前、ドクターの講演で「若い時のドカ食いが 40 年後位に臍臓を傷め、糖尿になった。緑黄色野菜などのおかずがほとんどなく炭水化物ばかり食べていたのも原因」と言われていました。色どりの良い赤、黄、緑、黒、白の野菜などや食物繊維をしっかり取り、一口 30 回以上よく噛んで下さい。甘いもの、砂糖などを取った時は糖質を燃やすバイオリックを食べて頂くとより良いと思います。これからの夏、暑い時はスポーツドリンクにも大量の砂糖が入っているので気を付けて下さい！適度のタンパク質と塩分（天然の塩）は必要です！



病にならない為には…

糖化(身体のコゲ)、酸化(身体のサビ)、血循動態(血流をよくする)に  
気をつけることが大事！



次回は抗糖化についてお届けします！