

## 。。。【ナカサム・ダイエットの真相】。。。 (2012年6月末)

(背景)

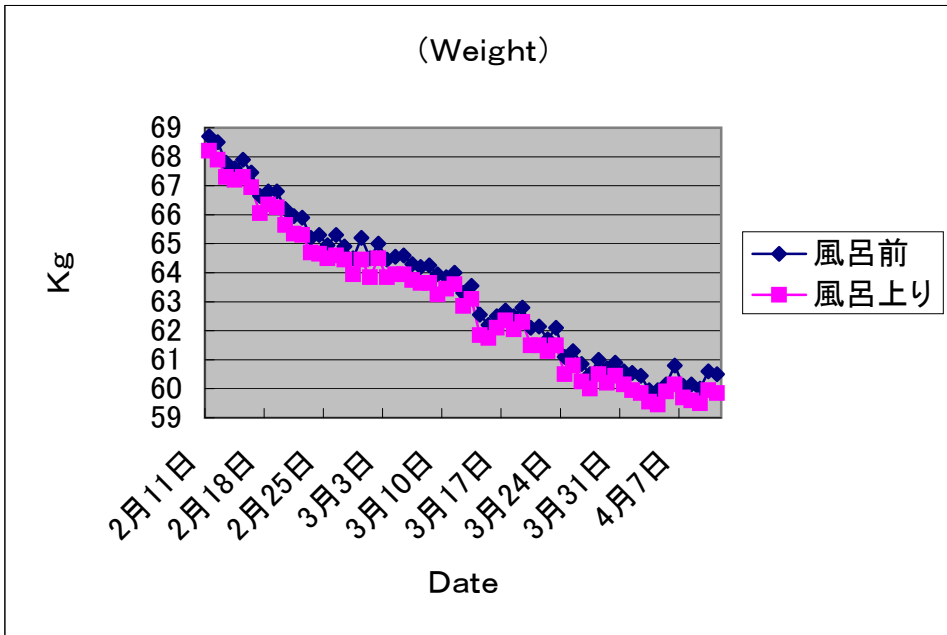
約5年前に糖尿病診断が下る。継続治療(総合カロリー制限食)もうまくいかず、2011年暮れに、血糖値の降下剤の投与が始まる(この時期:不安がよぎる:インシュリン注射の一手前か????)

(本との巡り合い)

幸運にも、2012年2月始め、メタボリック・糖尿病治療の本(京都:高尾病院:江部康二先生著書)とノンフィクション作家(桐山氏)の本に!めぐりあった。その本を即購入し2・3日で読破し、実行に移す。

(ダイエット実施)

2012年2月11日から、食事制限治療を行う(「糖質制限食」という方法:江部康二先生の命名)約50日で勝負あった!!約7Kgの減量に成功。(4月以降はホームページをご参考ください!)



(病気の原因は何か)

■糖質・脂質・タンパク質の3大栄養素のうち、**血糖値を上げるのは糖質だけ**なのです。

■米国糖尿病協会(ADA)によれば、食べ物が消化・吸収されたあと、**脂質とタンパク質は血糖に変わりませんが、糖質は100%血糖に変わります**。また糖質は、摂取直後から血糖値を急上昇させて、2時間以内にほとんどすべてが体内に吸収されてしまいます。これらは食べ物に含まれるカロリーとは無関係の生理学的な特質です。

■。。。ところが、日本で常識とされている糖尿病の食事療法は、こうした実態に応えられるものになっていません。カロリー制限を重視した炭水化物(糖質)中心の糖尿病食というのは、血糖値をおさえるどころか、むしろ上昇させてしまうからです。

(食品の糖質の含有量について)

※果物について。。。。

| 果物名      | 100g当たり糖質(g) | 10gのおよその目安 |
|----------|--------------|------------|
| アボカド     | 0.9          | 2/3個       |
| いちご      | 7.1          | 7粒         |
| パパイヤ     | 7.3          | 1/2個       |
| レモン      | 7.6          | 1個         |
| 夏みかん     | 8.8          | 1/2個       |
| もも       | 8.9          | 2/3個       |
| びわ       | 9.0          | 2個         |
| グレープフルーツ | 9.0          | 1/3個       |
| すいか      | 9.2          | 1/50個      |
| メロン      | 9.9          | 1/6個       |
| はっさく     | 10.0         | 1/3個       |
| なし       | 10.4         | 1/3個       |

|          |      |      |
|----------|------|------|
| いよかん     | 10.6 | 1/2個 |
| うんしゅうみかん | 11.0 | 1個   |
| ネーブル     | 10.8 | 1/2個 |
| パイナップル   | 11.9 | 1/7個 |
| いちじく     | 12.4 | 1個   |
| 西洋なし     | 12.5 | 1/3個 |
| リンゴ      | 13.1 | 1/2個 |
| キウイフルーツ  | 13.2 | 1個   |
| さくらんぼ    | 14.0 | 10個  |
| 柿        | 14.3 | 1/2個 |
| ぶどう      | 15.1 | 10個  |
| バナナ      | 21.4 | 1/2個 |

※その他の食品は個別にこの本(主食を抜けば健康になる)の巻末を参考にしてください。

(糖質制限食の原則)

血糖値を上げる糖質をできるだけ控えて、食後高血糖を防ぐというものです。簡単にいえば、**主食を抜いておかずばかり食べるということです。**

抜く必要がある主食とは、米飯・めん類・パンなどの米・麦製品、ジャガイモ・サツマイモ・里イモなどのイモ類など、糖質が主成分のものです。もちろん糖質制限ですから、甘いお菓子・ケーキ・ジュース、それに煎餅・おかしなどもNGです。

一方、糖質さえ制限すれば脂質やタンパク質はしっかり摂っているので、肉や魚はお腹いっぱい食べられます。焼酎・ウイスキー・ブランデーなどの蒸留酒、辛口ワイン、糖質ゼロの発泡酒なら、お酒を飲んでもOKです。(最近:ALLゼロのビールテイストの飲料水が発売されています)

カロリー制限食でお腹を空かして難行苦行に耐えることに比べれば、**とてもラクに実践**できます。

糖質制限食は人類の健康食なので、太った人は減量できて、やせすぎた人は適正体重に戻ります。8~9割の人は、普通にお腹いっぱい食べて、カロリー計算はいりません。

<大前提:糖質制限食に向かない人がいます>

**病気がある人や、治療薬を服用されている方、お医者さんの相談の上、対応願います。(詳細はHP参照)**

(★実績値:K病院の血液検査値)

★[糖尿病検査:HbA1c]。。。劇的变化。。。1/28(7.3)=>3/24(6.2)=>5/28(6.1)

...5点台に入れば、安心です。もう一息!もう少し!もう少し!

★[糖尿病検査:血糖値]。。。劇的变化。。。1/28(221)=>3/24(115)=>5/28(133)

...本当??本当です!ホット胸を撫で下ろしております!信じられません!

...[私自身が証明](できて(神に)感謝!)(3/24:memorial\_day\_nakasamu!)

※薬は2/11で止めました!!(2/11体重68.5Kg 6/末体重60.5Kg:ノーリバウンド)

(ナカサム・ダイエットのホームページ)

<http://www.nakasamu.com/diet/>

(ナカサム・ダイエットのメルアド)

[nakasamu@aol.com](mailto:nakasamu@aol.com)

(ナカサム参考図書。。。下記多数!!)

**◆メタボと糖尿病でお困りの方、ナカサムまでご連絡ください。(ナカサム名刺をお渡しください!)**

