

首、腰、脚の痛みを
なくす特選ワザ

血糖値下げ
りんご酢

肝炎、脂肪肝が改善
ハーバード大学式野菜スープ

健康

10
月号

りんご酢が
糖尿病を
改善する

歌トシ
振り付けカラオケで
もの忘れを撃退！
黒豆の煮汁
ドロドロ血液をサラサラにして
血圧・血糖値を下げる



ハーバード大学式
野菜スープで
肝炎、脂肪肝が
大改善！

キヤベツ・にんじん・たまねぎ・かぼちゃで作る

頸椎症、脊柱管狭窄症、
坐骨神経痛の
痛みをなくす
特選ワザ
首筋のばし／胸そらし／筋膜リリース／真向法など

別冊付録
脂肪・肝臓に効く！免疫力向上
シジミ貝殻

／もしかしてあなたも？／

ジェットコースター 血糖をリセットするには りんご酢！

食後の短時間に血糖値が急激に上下する「ジェットコースター血糖」。医学的にはグルコーススパイクと呼ばれるこの症状を和らげるために有効な、「りんご酢」の活用方法を徹底的にご紹介！

高血糖の人にも
もちろん
おすすめ！



取材協力／長谷川 華 撮影協力／近藤 豊
デザイン／谷 由紀恵 イラスト／小林孝文

ジェットコースター
血糖をリセットする

りんご酢

ジェットコースター血糖って？

血糖値が急激に
上がり下がりする

「ジェットコースター血糖」と聞いて、「？」となる人もいるかもしれませんが、これは、食後に、血糖値が急激に上がったたり下がったりする状態のことをいいます。

医学的には「グルコーススパイク」といわれているものですが、それなら耳にしたことがある、知っている、という人もいるかもしれません。

例えば食後すぐに眠くなる人、だるくなる人、さらに食後2〜3時間でお腹がすいてしまい何か口にしないと気持ち悪くなる人などは、このジェットコースター血糖である可能性が高いのです。

よく食後に眠くなるのは、消化のために血液が胃に行ってしまうからなどという人がいますが、それは間違い。

また「血糖値が高い」というと中高年が気をつけなければならぬ数値、というイメージがあるかもしれませんが、しかし日本では、成人の5人に1人が糖尿病、もしくは糖尿病予備軍であるといわれており、実は20〜30代といった若い世代の人たちの間でも、血糖値の変動は気にしなければならぬ重要な指標といえる。

健康診断では正常でも、食後に血糖値が
乱高下し、さまざまな不調を引き起こす
ジェットコースター血糖には要注意

医学博士・日本糖尿病学会専門医・しんクリニック院長 辛浩基

るのです。

人間の体は、血糖値の
上昇を調節できる

健康な人であれば、食事を
したあとは、とった糖質が消

辛浩基先生の プロフィール

1959年神奈川県生まれ。東邦大学医学部卒業。東邦大学医学部付属大森病院で研修後、同大第2内科、済生会向島病院、済生会神奈川東病院などを経てしんクリニックを開院。主に糖尿病を中心に診療を行っている。東邦大医学部内科非常勤講師、日本工学院専門学校臨床工学科講師なども

もしかして？

心当たりのある人は 検査を受けて

食後に眠くなる、だるくなる、食後2時間くらいしか経ってないのにお腹がすいて何か食べないと気持ちが悪くなる、といった人は、実は「ジェットコースター血糖」かもしれません。原因は、食事をとったあとに低血糖になっているからです。病院でブドウ糖負荷試験というテストを行うことで、低血糖になっているかどうかすぐにわかりますので、「もしかして」という人は受けてみることをおすすめします。

▶▶ こんな人はジェットコースター血糖かも？ ◀◀

- ・食後すぐに眠くなる
- ・食後だるくなる
- ・食後2～3時間でお腹がすく
- ・歯ざしりなどをよくする
- ・寝汗をたくさんかく
- ・怖い夢で目が覚める



化されてブドウ糖に分解され、それが小腸で吸収されて、血糖値が上昇します。血糖値とは、血液中のブドウ糖の値を示したものです。ブドウ糖は、人間の体を動かすためのエネルギー源になるもので、健康な人であれば、この数値は70～109 mg/dlを正常な数値とし、糖尿病の人などはこの数値が高くなります。

当然、この値が高くても低くても、体にはよくないので、健康な人の場合も、食後に急激に血糖値が上がることであり、それを抑えようとして、すい臓からインスリンというホルモンが分泌されて、血糖値を下げるという仕組みになっています。

一方、血糖値を上げようとするホルモンには、グルカゴンやアドレナリン、コルチゾールなどがあります。

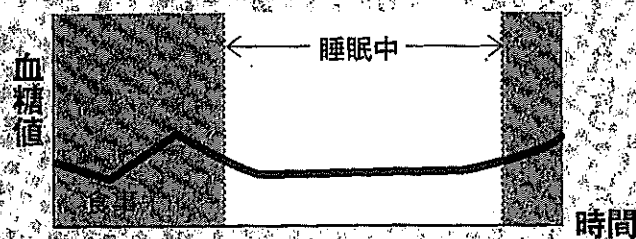
血糖値の急変動が体の不調につながる

健康診断などで、正常な血糖値が出ていてもジェットコースター血糖の場合があるので注意が必要です。例えば麺類など特に糖質の多い食事をとると、食後に血糖値が急激に上がることがあります。

そういう人は、食後30分～1時間程度で血糖値の上昇ピークを迎え、その後遅れてインスリンが分泌されて、急激に血糖値が下がるものの、またそれを上げようとしてグルカゴンやアドレナリンが分泌されます。これにより血糖値が乱高下するのです。

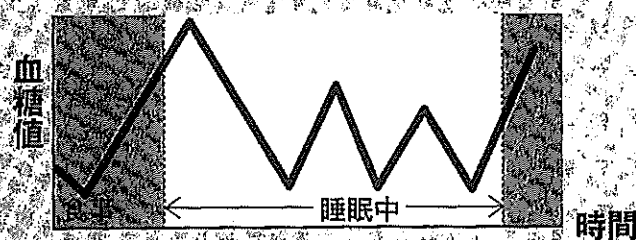
この変動が、強い空腹感、イライラ、眠気などにつながり、仕事などの効率を大きく下げる原因になっている可能性も指摘されています。

■通常の人血糖値



通常の人血糖値は、食後も緩やかに上昇し、急激に上がったたり下がったりすることがありません。睡眠中も同様です。

■ジェットコースター血糖の人血糖値



ジェットコースター血糖の人は、食後に血糖値が急激に上がる傾向がありますが、寝ている間にも血糖値の上下を繰り返しています。

ジェットコースター
血糖をリセットする

りんご酢

ジェットコースター血糖の怖さ

寝ている間にも
血糖値は上下する

健康診断の数値が正常でも、食後、血糖値が上下する状態をジェットコースター血糖と呼んでいます。いわゆる「隠れ血糖変動」の状態であり、健康診断の数値が正常でも、糖尿病になるリスクが高いので注意が必要です。

通常、健康な人は食後、インスリンの働きでとった糖質がエネルギー源として使われたり、余った分は、グリコーゲンや中性脂肪として蓄えられたりします。

しかし、このジェットコー

ジェットコースター血糖では、寝ている間も
血糖値の上下が繰り返されるため、糖尿病や
心筋梗塞、肝硬変などを引き起こすことも

医学博士・日本糖尿病学会専門医 山崎 隆雄

スター血糖の人は、インスリンが遅れて分泌するため、血糖値が上がり過ぎたり下がり過ぎたりすることで、さまざまの不調を起こしてしまう傾向にあります。

また、寝る直前までお酒を飲んだり、食事をしている人も、注意が必要です。

寝る直前までお酒や食事から糖をとっているため、寝ている間に体がインスリンを大量に分泌し、血糖値を下げようとしています。それで急激に下がった血糖値を、今度は上げようとしてアドレナリンが分泌されます。それにより、寝ている体の中で、血糖値の上

げ下げが繰り返されてしまいます。

例えば、起きてもだるさが残っていたり、疲れがとれない場合には、このジェットコースター血糖による可能性も高いのです。

この場合、血糖値が通常より高く上がって下がる時に低くなり過ぎるため、そこで起こる不調は健康者よりもより大きなものとなります。

健康診断ではわからない
ジェットコースター血糖

通常の健康診断では、食後の血糖値ではなく空腹時の血糖値を調べます。ですので、

自分がジェットコースター血糖かどうかはわからないことが多いのです。

さらに自覚症状もないため、ジェットコースター血糖が原因で不調を起こしているも、その原因が何かわからないまま悩んでいる人が少なくありません。

またこのジェットコースター血糖は、遺伝によるものも多いので、家族や親族に糖尿病の人が多い場合には、自分がジェットコースター血糖ではないか、調べてみるのもいいでしょう。病院で行っている「ブドウ糖負荷試験」で調べることができますので、「も

放っておくと
糖尿病はもちろん
それ以前に
こんなことが!

疲労感 不眠 倦怠感

このジェットコースター血糖、自覚がないまま、放っておくと、最終的には糖尿病につながるわけですが、それ以前の段階でも、疲れがたまりやすい、いつもなんだかだるい、よく眠れないなどの体の不調が表れます。

長期的にこのようなジェットコースター血糖の状態を繰り返していると、昼間のだるさ、眠気といった不良が続いたり、寝ているはずなのに疲れがとれない、といった状況が慢性的に続きます。

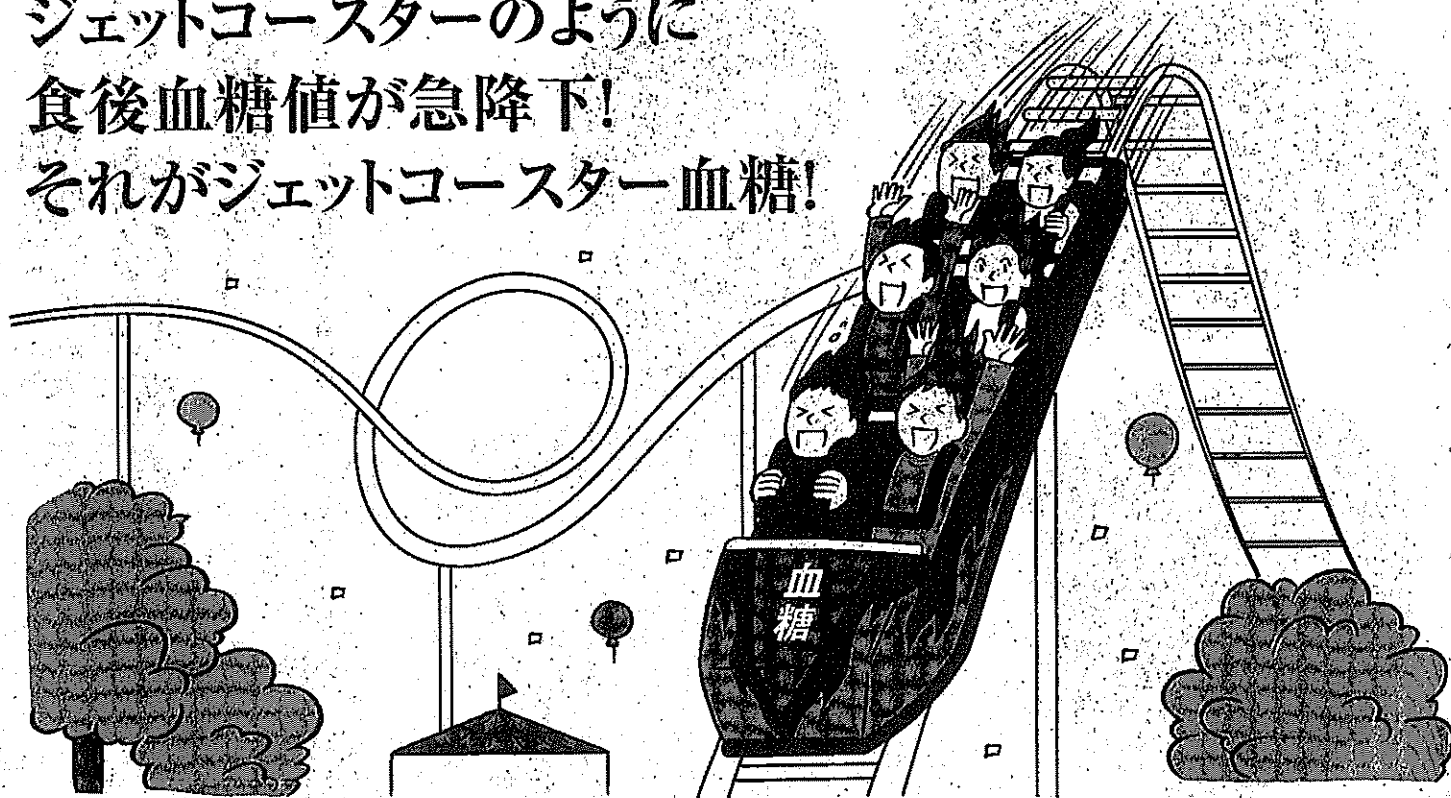
**早めの発見で
症状の悪化を防ぐ**

しかし「と思う人は一度検査することをおすすめします。

さらに、インスリンを分泌しているすい臓を酷使することで、次第にその分泌の機能が正常に働かなくなってしまう。それにより血糖値の上がり下がりがうまく調節できず糖尿病になったり、心筋梗塞、肝硬変といった病気にかかりやすくなるというリスクが生じます。

気になる人は早めに対策をとってください。

ジェットコースターのように
食後血糖値が急降下!
それがジェットコースター血糖!



ジェットコースター
血糖をリセットする

りんご酢

なぜ効く？

ジェットコースター血糖には
胃から腸にかけての糖の吸収を
抑える「お酢」が効果あり

医学博士・日本糖尿病学会専門医 しんがりクリニック院長

辛浩基

食後のG-I値が
食後血糖値を左右する

みなさんはグリセミック・インデックス（G-I値）という言葉をご存知でしょうか。G-I値とは、ブドウ糖を100としたときに、その食品をとるとどれくらい血糖値が上がるかを示した数値で、その値が低いほど血糖値の上昇が低いことになります。

つまり、理論的にはG-I値が低い食品をとれば、食後の血糖値の上昇や乱高下を抑えることができるということに他なりません。みなさんの中にも、G-I値を気にしながら

ダイエットをしている人も多いのではないのでしょうか。

このG-I値は食材別に数値化されているので、それを見ながら献立を組み立てていけば食後血糖値の上昇を抑えられますが、G-I値を気にしながら毎食の献立を考えるのは、実際には大変です。

例えば白米がG-I値88に対して玄米は55。つまり、血糖値下げやダイエットには玄米のほうがいいわけです。しかしながら、働きながら家事もこなしている人、遅くまで仕事がある人などには、料理がストレスになってしまうこともあると思います。

お酢とりんごのパワーで
ジェットコースター
血糖を撃退!

お酢以外に

血糖値を 上げないためのコツ

激しい空腹状態に GI値の低いもので

陥らないように 間食をする

空腹時に、突然糖分の高いものを摂取すると急激に血糖値が上がります。そうならないよう、お腹がすいたときは血糖値を急激に上げないような（＝GI値の低い）、ナッツや大豆由来の栄養バーなどをもち歩くのがおすすめです。

※GI値とは、ブドウ糖を100としたときに、その食品をとるとどれくらい血糖値が上がるかを示したもので、値が低いほど血糖値の上昇が低い

ジェットコースター血糖には
お酢を飲むのが効果的

そこで、このジェットコースター血糖による血糖値の上昇を下げるのに効果的なのが
お酢を飲むことです。

基本的にお酢ならば、効果は同じなのですが、特にお酢
すめたいのがりんご酢。

普通に調味料としてスーパ

ーなどに売っているお酢は、
ツンとした香りが強く、お酢
だけで飲むのはなかなか飲み
づらいものがあります。

その点、お酢にりんごを加
えて作ったりんご酢なら、あ
のお酢独特の刺激臭も和ら
ぎ、格段に飲みやすくなる
というわけです。

市販のりんご酢も各種メー
カーから販売されています
が、砂糖がたっぷり加えられ
た物が多いので、手作りの
もののほうが安心でしょう。
しかも、味がマイルドで飲み
やすいのはいうまでもありま
せん。

お酢が血糖値を 下げる理由

ではどうしてお酢を飲むと
血糖値が下がるかというと、
まずはその飲み方にポイント
があります。それは、食事の
前に飲むことです。

お酢を食事前に飲むこと
で、腸で糖の吸収が抑えられ
るので、それで血糖値が上
りにくくなるというわけなの
です。

お酢を飲むと、まず胃の動
きが緩やかになります。通常、
胃は蠕動運動ぜんどうをしているので
すが、食事の前にお酢を飲む

胃にトラブルを抱えている人はお酢のとり方に注意

胃炎の人

胃潰瘍の人

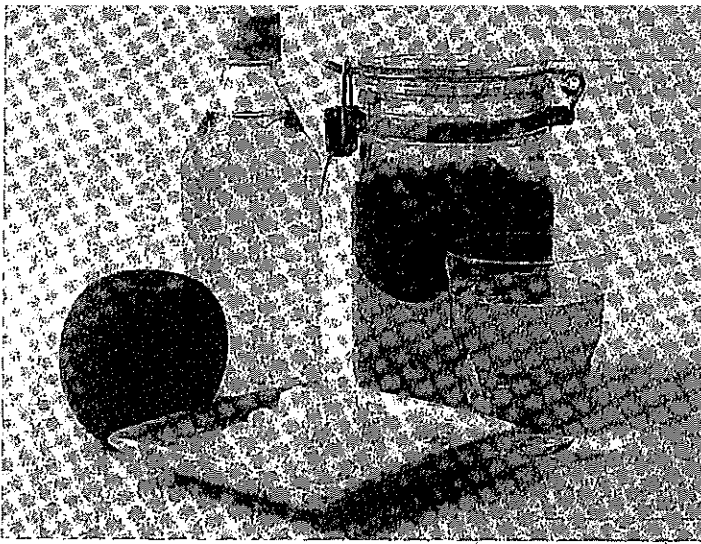
手術で胃を切った人

お酢は水分と「酢酸」という酸やお酢によってはミネラルなどで構成されています。このお酢に含まれている「酢酸」というのはその名のとおり「酸」の仲間なので、胃が弱っている人、胃に疾患のある人、胃ガンや胃潰瘍などで胃を切ってしまった人にとっては、胃の壁を傷めてしまう原因になります。必ず医師に相談の上、薄めてとったり、食後にとるなど工夫しましょう。

ことによつてこの蠕動運動が
ちよつと抑制されます。

胃がそうなたタイミン
グで食事をする、胃の中に入
った食べ物が消化されて、小
腸にいくまでに時間がかかり
ます。

そして小腸とは、口から取
り込んだ食物からエネルギー



お酢を食事前に飲めば腸で糖の吸収が抑
えられるため、血糖値の上昇を抑えてく
れる。また、りんごを加えることで、お
酢の刺激臭が和らぎ、格段に飲みやす
くなる。

を吸収する場所です。ごはん
や麺類などの糖質が、ブドウ
糖としてここから吸収されま
す。

つまり胃から腸にかけての
この動きこそが、お酢を飲む
ことで通常より時間がかかる
という仕組みに他なりません。
吸収されるスピードが緩
むことで、血糖値の上昇が抑
えられるのです。

お酢の効用としては、ひと
つにお酢の成分「酢酸」が筋
肉でのブドウ糖の取り込みを
よくする、つまり代謝が上
がるということがいえます。さ
らに、肝臓でもブドウ糖の放
出をおさえることで血糖値の
上昇を抑えてくれます。

ただし「酢酸」は酸の仲間
なので、そのまま飲むと胃の
粘膜を荒らしてしまいます。
最低でも5倍に薄めてから飲
むようにすることもとても大
事なポイントです。

胃で食べ物が 吸収されるときには 「膜」があることが大事!

お酢以外に、食事時に野菜から食べると血糖値の上昇を抑えられるといいますが、これも本当です。同様のことがカレーライスでもいえるのです。ごはんをそのまま食べるのと、カレーライスで食べるのでは、カレーライスのほうが血糖値が上がりません。それはライスがカレーの油脂でコーティングされているからです。もちろんカロリー的にはカレーライスのほうが高いのですが、血糖値の上昇から見るとカレーライスのほうがよいといえます。また食事中にお茶などを飲むのも同様の効果が期待できます。

食欲抑制効果も 期待できる

お酢の一番の効果は、先に
説明したように胃の働きが落
ちること、腸で糖質が吸収
されるまでのスピードが落ち
ることです。

それからお酢を飲むとちよ

つとお腹が張るような感じに
なるので、食欲が落ちたり、
満腹感を食事前に感じてしま
うので、糖質などを一気に食
べることを抑制する効果も期
待できます。

まずは、食事前にお酢を飲
むことを習慣にしてみるとい
いでしょ。

なぜ

りんご酢がいいの？

りんごにはこんな成分が

- ・各種ビタミン
- ・ペクチン
- ・カリウム
- ・食物繊維

（食べ方のポイント）

りんご酢に使う以外にも、もちろんそのまま食べるの也不错。さらにコンポートにしたり、シラムにしてもおいしくいただけます。その際は、レモン汁を少量絞ると変色防止に。

「1日1個で医者いらず」とありますが、一番お酢と相性いうことが西洋にはあるのいい果物がりんごなのではないでしょうか。ほぐ、世界中で愛されている。また、赤いりんごを皮つき果物がりんごです。日本でも、また、赤いりんごを皮つきふじやつがるなど、独自に改良された品種が多くあります。ほんのりピンクに色づくという視覚的な効果も。今回のりんご酢の場合は、生で食べてもおいしいりんご酢の酸っぱさを和らげ、さらに風味を甘くマイルドにしてください。お酢と組み合わせることで、さらに威力を発揮す。他にも果物酢はいろいろしています。

なぜ

お酢がいいの？

お酢はこんなことにも！

- ・食欲増進や疲労回復
- ・殺菌や防腐効果

（食べ方のポイント）

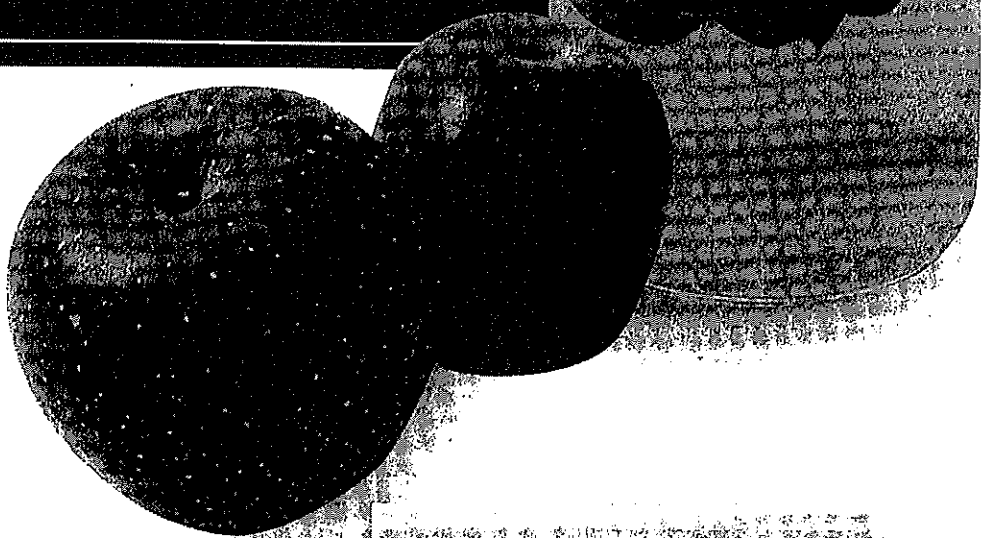
飲む以外にも、酢の物の調味料や、ドレッシングなどの材料としてはもちろん、お魚やお肉の下処理に使うことでお肉を軟らかくしたり、お魚の生臭さをとったりする効果もあります。

お酢も世界中で使われている調味料です。原料は、米や麦などさまざまですが、基本的には原料を発酵させそこに酢酸を加えてさらに寝かせることで作られます。そして、その効果は多岐にわたります。今回のりんご酢でのお酢の効果は、胃や腸での糖質の吸収のスピードを緩めるといものでした。それ以外に、食欲増進や疲労回復、殺菌や防腐効果、さらにはピクルスなどのように食べものの色を美しく保つという効果も。さらに食べることで、お掃除などにも使えるのがお酢の驚くべきところ。男性にはお酢が苦手という人も多いようですが、効果がたくさんあるお酢は、味方につけたほうがよさそうです。



りんご酢は簡単に 手作りできる!

市販のりんご酢を活用してもOKなのですが、できれば手作りするのをおすすめです。りんごは、皮ごと使うので、無農薬のものを使ったり、お酢も天然の素材でつくられたお酢を使うなどすれば、さらに安心です。



市販のりんご酢 でもOK!



わざわざ作るのか面倒、といった人は市販のりんご酢を活用しましょう。値段も味も材料へのこだわりもさまざまなものが販売されているので、好みのものを見つけてください。

材 料

作りやすい分量

- ・りんご…200g (1個)
- ・お酢…400ml
- ・氷砂糖…200g

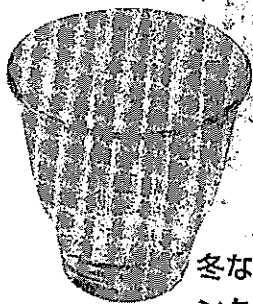


作 り 方

容器は熱湯をかけるなどして消毒をしておく。りんごを洗い、よく水気をとったら、皮つきのまま適当な大きさに切る。瓶などの保存容器に、りんごと氷砂糖を入れ、上からお酢を注ぐ。2週間後程度で飲むことが可能に。

りんご酢の飲み方は?

お湯や炭酸で
割って飲んでも



冬ならお湯で割って温かいドリンクとして飲んだり、夏なら炭酸で割って飲むのも、爽やかなのど越しに。炭酸は、砂糖入りではなく、無糖のものを使うようにしましょう。

お酢:お水は
1:5以上の
割合で薄めて!

そのまま飲むと酸っぱいのはもちろん、お酢に含まれている「酢酸」という成分が胃を荒らしてしまうことにもつながります。最低でも5倍に薄めて、それでも酸っぱくて飲みにくいと感じる人はさらに薄めるといいでしょう。夏は氷を入れてさらに冷たくしても。



お酢といっても 他にもいろいろあります



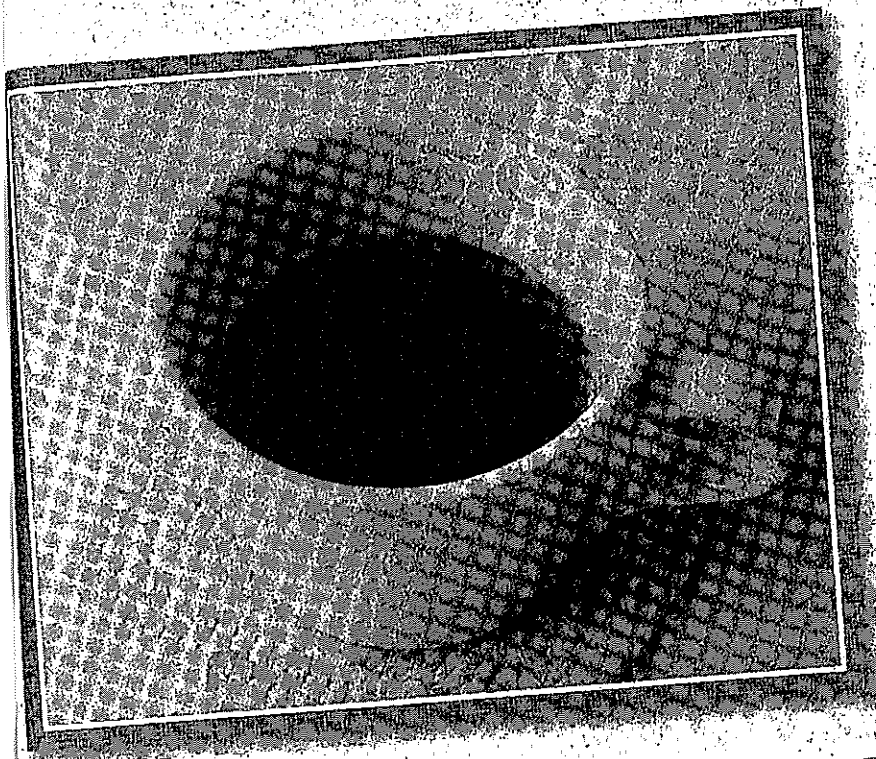
りんご酢が苦手という人は、他のお酢を飲んでもかまいません。りんご以外のフルーツを使ったお酢や、「お酢」だけでも原料や製法によってさまざまなお酢が製造、販売されていますので、飲み比べてみるのもいいでしょう。

りんご酢の 飲み方アレンジ



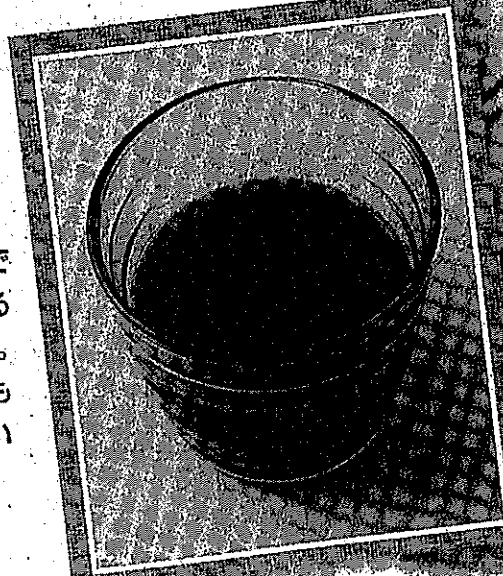
好みのお茶で割って ホットドリンクに

緑茶や番茶、紅茶など、好みのお茶で割って。夏は冷たい麦茶やルイボスティーなどで割って飲むのもおすすめです。こういったお茶で割った場合、りんご酢の酸味が残るので、朝食前に飲むと目覚めもスッキリします。

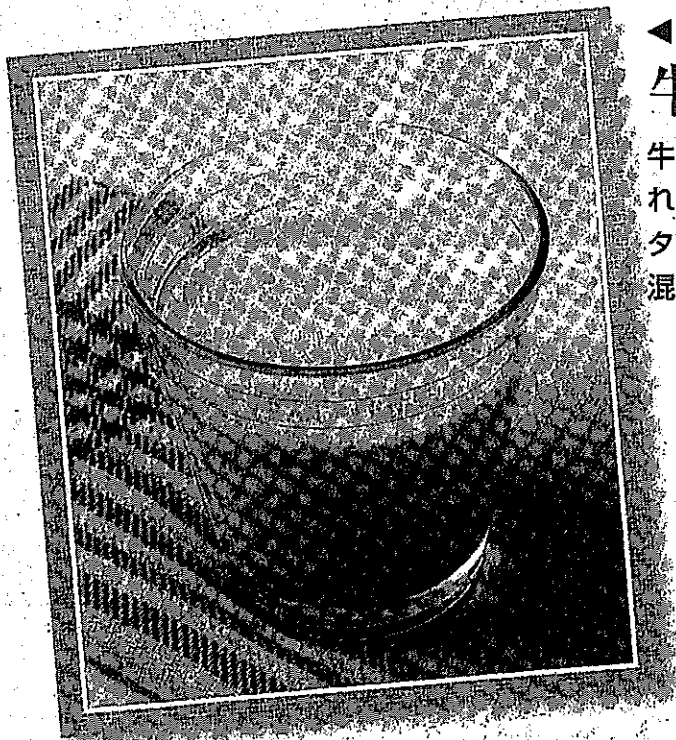


トマトジュースや 野菜ジュースで

野菜ジュースやトマトジュースで割ると、酸っぱさもあまり感じることなく飲みやすい口当たりに。トマトジュースも野菜ジュースもできるだけ糖分が入っていないものを選ぶといいでしょう。



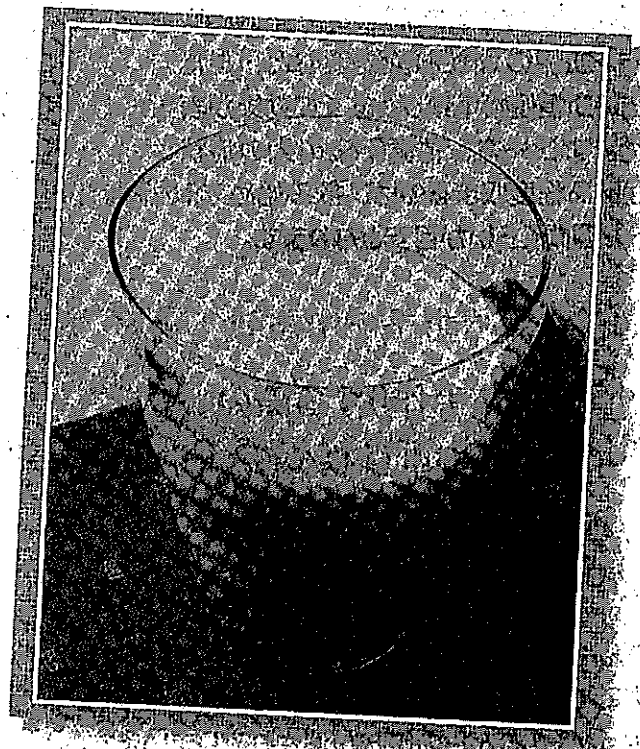
ジェットコースター血糖をリセットするにはりんご酢!



◀◀◀

牛乳で割ってまろやかな味わりに

牛乳で割ると、牛乳のまったり感で、りんご酢の酸味が緩和されて飲みやすくなります。割って長時間おいておくと、牛乳のタンパク質とお酢の酸で、液体全体が分離して固まり出すので、混ぜたらすぐに飲むようにしてください。



▶▶▶

豆乳で割ってマイルドに

牛乳が苦手、飲めない、という人は豆乳で割るのもおすすめです。豆乳の独特の風味が、りんご酢の爽やかな風味で和らいで、とても飲みやすいドリンクになります。こちらも混ぜたらすぐに飲むようにしましょう。

お酢を飲むのが 苦手な人は……



「お酢を飲むのかタメ」という人は、お酢を「飲むこと」にこだわらずに、お酢を使った酢の物や、もずく酢、めかぶ酢などでお酢をとりましょう。こちらも食事前に食べるのがコツです。

こんなアイテムも 活用して



酸味が苦手という人は、はちみつを足すとそのあま味で飲みやすくなります。野菜ジュースなどのどろっとした感じが苦手という人はオリーブオイルを少し加えるとなめらかな口当たりに。

りんご酢

Q & A

Q1 効果はどのくらいで表れますか?

A 個人差や体調で変動します

個人差はありますが、ジェットコースター血糖の人がお酢を飲むと、ただちに血糖値が下がり、すぐに効果が表れます。一方、体調不良の人の症状がある程度収まるのは、飲み始めて1～2週間くらいが目安となります。



ジェットコースター血糖に効果ありのりんご酢をより効果的に飲むために、ここではさまざまなご質問にお答えします

Q3 手作りする際のお酢はなんでもいいですか?

A できればあまりくせのないものを

りんご酢は、りんごの甘さや香りが特徴的なお酢です。材料のお酢に癖のあるものを使うと、せっかくのりんごの風味が消されてしまいます。スーパーなどで普通に売っている醸造酢を使うのがいいでしょう。

Q2 手作りのりんご酢はどれくらいもちますか?

A 半年をめぐりに使い切って

市販のお酢の賞味期限は購入時から2～3年ほどです。ある程度はもちますが、瓶を開けたり閉めたり、りんご酢をコップなどに移すときに使う食器類から雑菌が入ることも。りんごや瓶にカビがついたり、においがキツイ場合は捨ててください。半年以内に使い切りましょう。

Q4 1日何回飲んでもいいですか?

A 食事のたびに飲むのがベストです

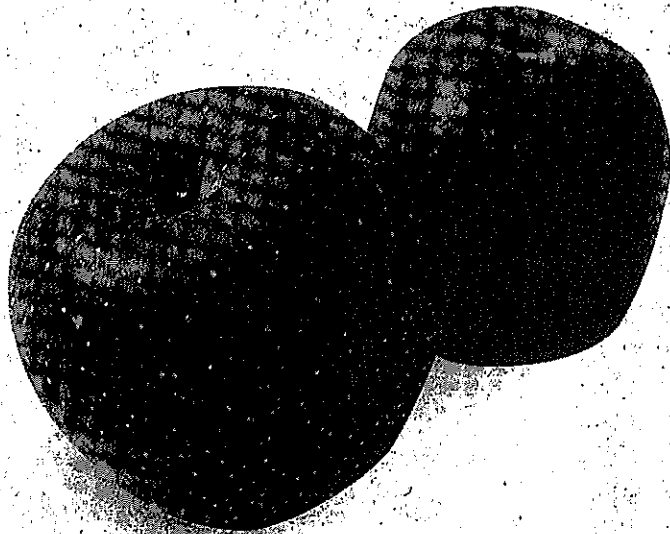
りんご酢には、材料に砂糖も使われているので、あまり1日に大量に飲むと、今度はカロリーや糖分が心配です。食事の前に飲むことを考えると、通常は1日3回が限度となりますので、そこを目安にしてください。



Q6 どんな種類のりんごを使ってもいいですか？

A できれば無農薬のもので種類はなんでもOK

国産のものでも、海外産でも種類は特になんでも問題はありませんが、青い品種より赤い品種のほうが、ほんのり色がついてきれいです。皮ごと使うことを考えると、できるだけ無農薬や減農薬で育てられたりんごを使うと安心です。



Q8 飲む以外にりんご酢の活用方法がありますか？

A お料理の調味料に使っても

加熱すると酸っぱさは和らぎますが、ザワークラウト（ドイツの郷土料理。せん切りにしたキャベツとウィンナーを煮た料理）のようなお酢を使った加熱料理や、普通のお酢と同様に、ドレッシングやソースの材料にも使えます。

Q5 りんご酢の中のりんごはどうすればいいですか？

A 取り出してお菓子などに使って

保存容器の中で、空気に触れている部分もあるので、作ってから1カ月程度を目安にりんごは取り出したほうがいいでしょう。取り出したりんごはパイナップルの代わりに酢豚に入れたり、サラダに活用するなどしてみてください。

Q7 妊娠中や子供が飲んでもいいですか？

A 子供にはごく少量を水などで薄めて

1回に大さじ1を1日1～3回程度なら、妊娠中でも子供が飲んでも問題ありませんが、子供は基本的に酸っぱいものが苦手なので、無理に飲ませず、ごく少量を、水などで薄めたもので、様子を見ながら飲ませるといいでしょう。

