

医大名譽教授が考案! 79歳で髪フサフサ! 手作り若返り水

ゆほび水

9月号

家の氣がよくなる!
音の風水CD
付録

腸を整え免疫力アップ! 25kg23kgやせた!

最高の発酵食

夏の長生きみそ汁 小林弘幸教授は10日で体重3kg減!

リンゴ酢ソーダ 飲めばやせる! と日米の芸能界で大ブーム

甘酒納豆 夏バテ・夏冷えを解消! 発酵学の権威也大推薦!

ヨーグルト玄米 高血圧・糖尿病を防ぐ! 脳をクールダウン!

こうじ甘酒 肌のきめが整い美白になる「飲む美容液」



冷涼感No.1! 臨時収入1000万円!
不眠・不運に効いた!

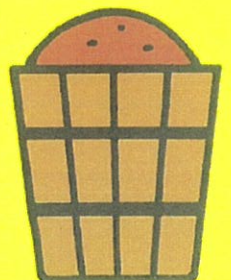
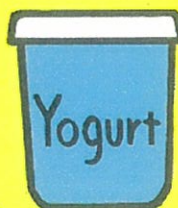
音の風水CD

Dr. コパ、医師も推奨!

その場でくびれる! ウエスト10cm減!

骨盤リセットダイエット

腰痛・肩こり・生理痛・大顔も解消!



専門医も太鼓判！

「リンゴ酢ソーダ」が血糖値の急上昇を抑え糖尿病や肥満を防ぐ

最高の
発酵食
リンゴ酢
ダイエット

しんクリニック院長・医学博士 辛 浩基



しん こうき
1984年、東邦大学医学部卒業。1997年、東京都大田区の蒲田駅前にしんクリニックを開院。一般内科、眼科のほか、特に糖尿病を専門にしており、糖尿病合併症の早期発見、早期治療のほか、診療とは別に糖尿病教室も開設し、患者一人ひとりに最も適した治療を行っている。日本内科学会認定医、日本糖尿病学会認定医。東邦大学医学部内科非常勤講師。
しんクリニック = <http://shinclinic.jp/>

食後の眠さ、 体のだるさに要注意

食後は眠くなる、体がだるい——
これをあたりまえと思っているかも知れませんが、実は血糖値が乱高下しているからかもしれません。

ご飯やパン、イモ類、お菓子などの糖質を含む食品は、体内でブドウ糖に分解されてから吸収され、血液中に溶け出します。つまり、食事をすれば血糖値は上がります。健康な人の体内では、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンによって、血糖値の上がり下がりは一定の幅で保たれています。

しかし、大盛りのご飯やラーメン

など、糖質を多く含む食べ物を一気に食べると、食後30～60分後をピークに血糖値が急激に高くなります。また、間食に甘いお菓子を食べた後、甘いジュースを飲んだりしても、同じことが起きます。

血糖値が急激に上がると、その血糖値を下げるために大量のインスリンが分泌され、今度は血糖値が急降下します。

このように、血糖値がジェットコースターのように急激に上がった後、下がったりする状態を「グルコーススパイク（血糖値スパイク）」と呼びます。

大量のインスリンにより、低血糖

状態になると、空腹感、イライラ、眠気、不眠、集中力の低下、頭痛、吐き気など不快症状が起こり、体質的に太りやすくなります。

血糖値の乱高下が日常的に繰り返されると、すい臓が疲弊し、インスリンの分泌機能が低下してしまします。インスリンの作用が不足すると、血糖値が下がらなくなり、糖尿病になります。

また、血糖値の乱高下は血管を傷つけます。血管は傷つくと、硬く、もろくなっていき、心筋梗塞（※1）や脳梗塞（※2）などの重篤な病気にかかるリスクが高まります。

糖尿病になり、症状が悪化すれば、腎不全や失明、足の壊疽などにもつながります。

こうした万病を招く食後の血糖値の急上昇を防ぐのに、一役買うのが「リンゴ酢ソーダ」です。

5～10倍の炭酸水で薄めて飲むのが○

食前に酢を取ると、糖の吸収が穏やかになります。ブドウ糖は小腸で吸収され、血糖値が上昇するのですが、食前に酢を取ることで、胃腸のぜん動運動が抑えられ、炭水化物の消化スピードを遅らせることができます。その結果、消化物がゆっくり小腸に移動するので、血糖値が急激に上昇しないのです。

さらに、食前に消化のスピードが遅れると満腹感が持続しますから、食べ過ぎが抑えられ、ダイエットにもつながります。

酢ならば、なんでも同等の効果がありますが、特に私がお勧めするのは「リンゴ酢」です。酸味のもとである酢酸の量は穀物酢と変わりませんが、甘みがあって、断然飲みやす

※1 心臓の血管が詰まって起こる病気
※2 脳の血管が詰まって起こる病気

辛先生が勧める
リンゴ酢ソーダの
やり方



リンゴ酢大さじ1に対し、
炭酸水5～10を加える



いつ飲んでもよいが、食後の
血糖値の急上昇を抑えるには
食前に飲むのが効果的。ダイ
エット効果も得られる



く、続けやすいからです。

リンゴ酢を炭酸水で割って飲む
と、さらに効果的。炭酸で満腹感が
得られ、よりダイエット効果が期待
できます。サッパリして飲みやすく、
夏バテや疲労の蓄積を予防するの
で、まさにこれからの季節にピッタ
リです。

リンゴ酢は飲みやすいのですが、
そうは言っても原液では刺激が強過
ぎます。濃いリンゴ酢を飲むと、胸
やけがしたり、胃を痛めたりしま
す。1回に大さじ1杯のリンゴ酢を、
大さじ5～10杯の炭酸水で薄めて飲
むのが適量です（上の写真参照）。

2年前に、私が出演したテレビ番

組「その原因、Xにあり！」（フジテ
レビ系）の中で、不眠に悩むかた4
名に夕食前にリンゴ酢を飲んでも
らったところ、4名とも深い眠りが
得られるようになった、という実験
結果が得られました。

これは夕食前にリンゴ酢を取った
ことで、寝ている間の血糖値の乱高
下を抑えることができたからだと思
われます。

もちろん血糖値の乱高下を防ぐた
めには、糖質過多の食生活を改善
し、バランスのよい食事にするこ
とがたいせつです。今日から試せる一
つの有効な習慣として、ぜひ「リン
ゴ酢ソーダ」を実践してください。