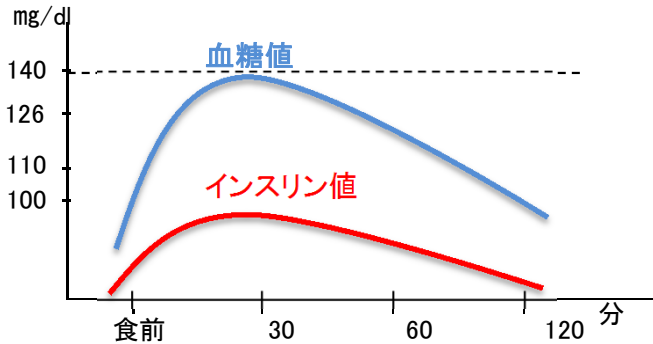


糖尿病の遺伝がある方へ 体質的にインスリンが遅れて出る方がいます。

～インスリン分泌のスタートが遅いので、
 体に合った食べ方で膵臓を守りましょう～

1 正常なインスリンの出かた

食後、血糖値が上がると
瞬時にインスリンが出るため
 食後の**血糖値は速やかに下がり**
ほぼ一定の血糖値が保たれ
インスリンもすみやかに下がります。

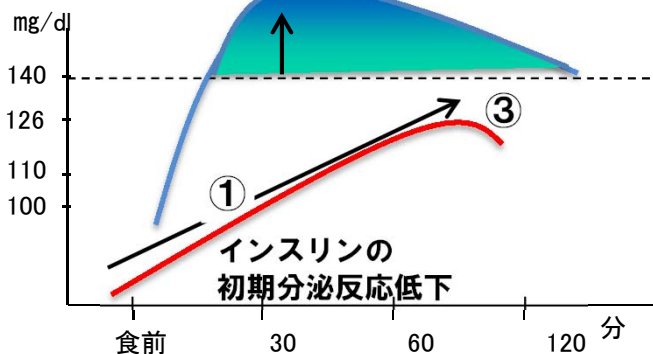


2 ところが

- 糖尿病遺伝がある
- 老化
- すい臓の疲労(過去の体重増加)

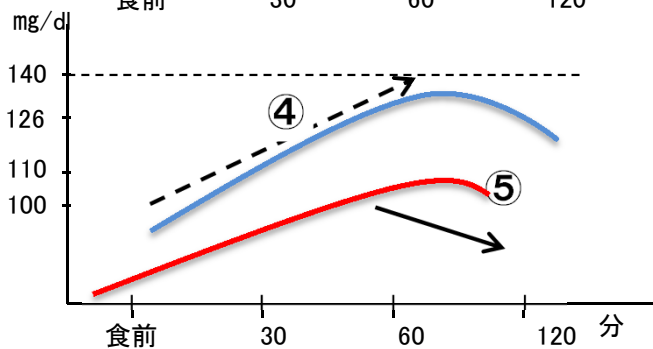
では

血糖値が上がっても
インスリンが遅れて出るため・・・①
血糖値が上がります。・・・②
 血糖値を下げるため、
たくさんのインスリンを出します・・・③



3 そこで

*** ゆっくり食べる**
*** 食物繊維を摂る (1日25g以上)**
糖質の吸収が遅くなり、・・・④
血糖値がゆっくりと上がります
 その結果、
 インスリンが無駄に・・・⑤
たくさん使わなくて済みます。



ジュースや飴、砂糖等は食後、吸収され、血液中に流れ出す時間が早く、一気に血糖値が上がります。果物の中の糖も吸収が早いので注意が必要です。

インスリンの節約は、
 * **すい臓**の負担を軽減
 * 体重増加(脂肪合成)を防ぐ
 * 脂肪肝の改善

さらに
 動脈硬化を防ぎ
心血管疾患の発症を防ぎます。