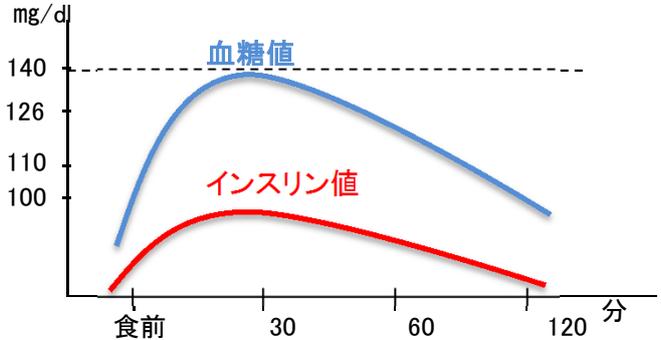


# 糖尿病の遺伝がある方へ 体質的にインスリンが遅れて出る方がいます。

～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。**

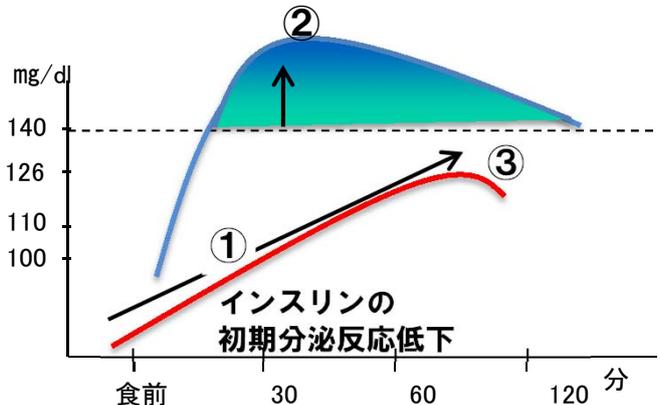


## 2 ところが

- 糖尿病遺伝がある
- 老化
- すい臓の疲労(過去の体重増加)

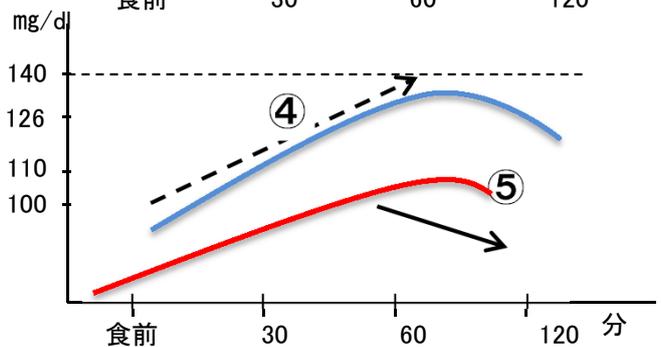
では

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。