

LINEで
35分無料!



車内の携帯電話のご利用マナーにご協力ください。

食後、眠い人は要注意!

世界最新医学が教える食べ方 病気の入り口を 封鎖せよ!

糖質疲労は病気の入り口

- 健康診断で引っかかる前に「糖質疲労」はやってくる
- 「糖質疲労」とは、食後の血糖急上昇が招く「眠い」「だるい」などの不快症状
- 慢性的な血糖異常は初期症状から10年以内に現れる
- 「食後の疲れ・眠気をなくす」が人生100年時代の新しい健康法!
- 健康寿命を縮める糖尿病・認知症や骨質低下も引き起こす

『糖質疲労「疲れやすさ」と「老化」の正体』

山田 悟 北里大学北里研究所病院 副院長 糖尿病センター長



食後の眠気は唐揚げにはマヨネーズをかけるほうがいい!! 病気の始まり

世界最新医学が教える食べ方

だるさ 老け顔 脂質異常症 肥満 高血圧

サンマーク出版 定価=1,540円(税込) 電子版もあります

「糖質少なめ+おかずいっぱい」 糖質コントロール これが話題の食事法!

医師も実践する食べ方

- 「一汁三菜」「サラダチキン」「おにぎりと春雨スープ」だけ…
節制しているのに、なぜ太るのか
- 健康的とされる日本人の食事は糖質が多く、たんぱく質が不足しがち
- 油とたんぱく質を摂ったほうが糖の「吸収」を抑えられる新事実
- ランチのとんかつはヒレよりロース。油脂の力で血糖値が上がらず午後の仕事も、眠くならない!
- これなら続けられる! 太らないで病気知らずの糖質コントロール「7つのルール」

圧倒的
スピードで
11万部
突破!