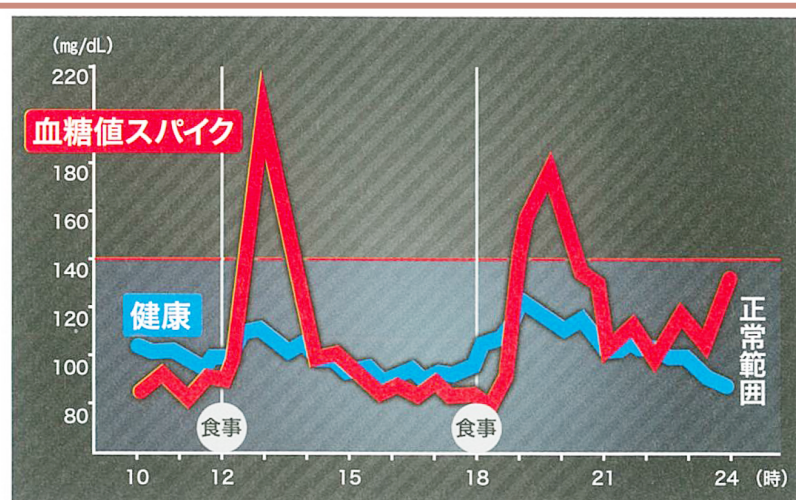


健康を脅かす新たなリスク…

食後の血糖値が 140 を超える “血糖値スパイク” とは？



！ 血糖値スパイクとは…

一般的に、「健康な人の血糖値は常に、食後も 140mg/dL を超えない」と言われています。つまり、食後の血糖値が 140mg/dL 以上なら血糖値スパイク。糖尿病の前段階。空腹時血糖値が正常な人の中にも血糖値スパイクを起こしている人が多く存在する。血糖値スパイクは通常の健康診断では見つかりにくく、しかもそれによって生じる合併症も糖尿病とは異なります。

！ 痩せ型の若い女性も危険！！

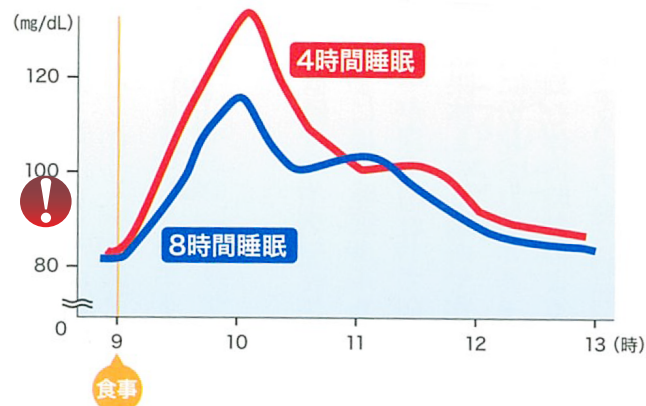
【過度なダイエットが血糖値スパイクを引き起こす】

食事制限ダイエット等で脂肪だけでなく、筋肉を落としてしまう方が多いです。筋肉が少ないとブドウ糖を細胞に取り込めず、血中に残ってしまい血糖値スパイクになりやすいと言われています。



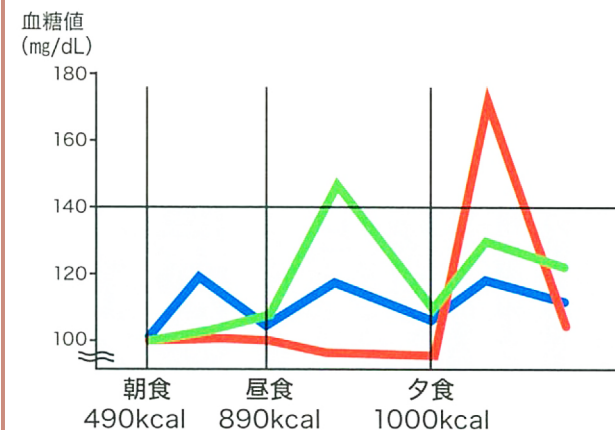
！ 睡眠不足も高リスク要因

睡眠ホルモン「メラトニン」は睡眠以外にも血糖値コントロールに関わる。(インスリンの分泌や、血中の糖を細胞に取り込ませる働き。)



！ 朝食抜きにも注意！！

何も食べてない時間が長いほど、その後食事をとった時に血糖値スパイクを起こしやすい。空腹時間が長いとインスリンを分泌するのを忘れてしまう為。



血糖値スパイク対策はコレ！

★ 1日3食きちんと食べよう

★ 食べる速度に気を付けよう

「よく噛む」より「ゆっくり」

★ 食べ順に気を付けよう

野菜→肉→魚→糖質

★ 食後のちょこちょこ動き

筋肉での糖の取り込み、消費を促す。

1日 4~6粒! 無理せず健康ダイエット!

血糖値低下

肥満防止

メタボ対策

便秘解消



- ✓ 糖質カット! 身体に余分な脂肪を増やさない
- ✓ 二日酔いを軽減! 飲み会には絶対必要!
- ✓ 便秘・下痢を解消! デトックス効果!
- ✓ ダイエット促進成分配合!
- ✓ 無理せず健康ダイエット!

糖質約
40%
カット!

【タラヒムブツ原料配合】

サポートスリムコタラダイエット

内容量：45g(300mg×150粒) ¥5,400(税込)