

京大教授が提言! 肺炎重症化リスクが高い糖尿病患者のための**新型コロナ対策**

20年来の

高血糖

を薬に頼らず克服した人が続出の

10秒逆スクワット



2020 **10**

わかさ

ヘモグロビンA1cが食事制限なしでぐんぐん下がる!

食後に**1分!**

かかと落としで

今日の血糖値スパイクを抑え**高血糖が正常化!**

10万人の糖尿病患者を診た**専門医推奨**

高血糖のむくみ・だるさ・頻尿

みるみる改善! **血糖減らしツボ初公開**



食後高血糖を防ぐ! 減量にも有効!
高野豆腐糖レシピ



糖尿病

へモグロビンA1cを**徹底的に下げる**
自力降糖大全

高血糖 倦怠感 多尿

を抑え怖い合併症を**阻止**

糖尿病で倍増! 動悸が頻発する **心房細動・脳梗塞**

バセドウ病・橋本病の**検査値が改善!**

高血圧が退く不整脈止し呼吸

自律神経を正す**甲状腺調整ヨガ**

2020年10月1日発行 (毎月1回) 31頁 定価110円 (税込) 発行所: わかさ出版株式会社

糖尿病

へモグロビンA1cを徹底的に 自力降糖大全

① 食後に1分かかとを上げ下げするだけで血糖値ス後かかと落とし

食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」が糖尿病の心筋梗塞・脳梗塞を招く

血糖値スパイクを食後すぐに行う「かかと落とし」が効力絶大で、血糖値も

かかと落としを1カ月半やったら高いへモグロビン値が下がり、薬をすべてやめられた

かかと落としをやれば血糖値が骨密度も高まり、糖尿病の人に多い骨粗鬆症の予防にも役立つ

かかと落としをやらなければ血糖値が骨密度も高まり、糖尿病の人に多い骨粗鬆症の予防にも役立つ

かかと落としをやらなければ血糖値が骨密度も高まり、糖尿病の人に多い骨粗鬆症の予防にも役立つ

かかと落としをやらなければ血糖値が骨密度も高まり、糖尿病の人に多い骨粗鬆症の予防にも役立つ

かかと落としをやらなければ血糖値が骨密度も高まり、糖尿病の人に多い骨粗鬆症の予防にも役立つ

かかと落としをやらなければ血糖値が骨密度も高まり、糖尿病の人に多い骨粗鬆症の予防にも役立つ

かかと落としをやらなければ血糖値が骨密度も高まり、糖尿病の人に多い骨粗鬆症の予防にも役立つ

かかと落としをやらなければ血糖値が骨密度も高まり、糖尿病の人に多い骨粗鬆症の予防にも役立つ

かかと落としをやらなければ血糖値が骨密度も高まり、糖尿病の人に多い骨粗鬆症の予防にも役立つ

かかと落としをやらなければ血糖値が骨密度も高まり、糖尿病の人に多い骨粗鬆症の予防にも役立つ

かかと落としをやらなければ血糖値が骨密度も高まり、糖尿病の人に多い骨粗鬆症の予防にも役立つ

かかと落としをやらなければ血糖値が骨密度も高まり、糖尿病の人に多い骨粗鬆症の予防にも役立つ

かかと落としをやらなければ血糖値が骨密度も高まり、糖尿病の人に多い骨粗鬆症の予防にも役立つ

かかと落としをやらなければ血糖値が骨密度も高まり、糖尿病の人に多い骨粗鬆症の予防にも役立つ

かかと落としをやらなければ血糖値が骨密度も高まり、糖尿病の人に多い骨粗鬆症の予防にも役立つ

かかと落としをやらなければ血糖値が骨密度も高まり、糖尿病の人に多い骨粗鬆症の予防にも役立つ

かかと落としをやらなければ血糖値が骨密度も高まり、糖尿病の人に多い骨粗鬆症の予防にも役立つ

かかと落としをやらなければ血糖値が骨密度も高まり、糖尿病の人に多い骨粗鬆症の予防にも役立つ



② 食事制限やウォーキングより糖尿病も改善できる逆スクワット

40歳で糖尿病を宣告されたが自身の運動研究でへモグロビンA1cが6.5%になり薬も止められた

13.2%のへモグロビンA1cが筋トレとその後の有酸素運動で5%にまで改善

13.2%のへモグロビンA1cが筋トレとその後の有酸素運動で5%にまで改善

13.2%のへモグロビンA1cが筋トレとその後の有酸素運動で5%にまで改善

13.2%のへモグロビンA1cが筋トレとその後の有酸素運動で5%にまで改善

13.2%のへモグロビンA1cが筋トレとその後の有酸素運動で5%にまで改善

13.2%のへモグロビンA1cが筋トレとその後の有酸素運動で5%にまで改善

13.2%のへモグロビンA1cが筋トレとその後の有酸素運動で5%にまで改善

13.2%のへモグロビンA1cが筋トレとその後の有酸素運動で5%にまで改善

13.2%のへモグロビンA1cが筋トレとその後の有酸素運動で5%にまで改善

13.2%のへモグロビンA1cが筋トレとその後の有酸素運動で5%にまで改善

13.2%のへモグロビンA1cが筋トレとその後の有酸素運動で5%にまで改善

13.2%のへモグロビンA1cが筋トレとその後の有酸素運動で5%にまで改善

13.2%のへモグロビンA1cが筋トレとその後の有酸素運動で5%にまで改善

③ 糖尿病の人は心房細動に2倍なりやすく改善には不整脈正し呼吸

コロナ禍で自律神経が乱れる人が急増し糖尿病の人は不整脈による心房細動が心配

不整脈正し呼吸で血管内皮細胞年齢が若返り高血糖が改善され太りにくい体にも一変

不整脈正し呼吸で血管内皮細胞年齢が若返り高血糖が改善され太りにくい体にも一変

不整脈正し呼吸で血管内皮細胞年齢が若返り高血糖が改善され太りにくい体にも一変

不整脈正し呼吸で血管内皮細胞年齢が若返り高血糖が改善され太りにくい体にも一変

不整脈正し呼吸で血管内皮細胞年齢が若返り高血糖が改善され太りにくい体にも一変

不整脈正し呼吸で血管内皮細胞年齢が若返り高血糖が改善され太りにくい体にも一変

不整脈正し呼吸で血管内皮細胞年齢が若返り高血糖が改善され太りにくい体にも一変

不整脈正し呼吸で血管内皮細胞年齢が若返り高血糖が改善され太りにくい体にも一変

不整脈正し呼吸で血管内皮細胞年齢が若返り高血糖が改善され太りにくい体にも一変



④ コロナ禍で起こりやすい薬の飲み忘れ脳梗塞の危険度も心房細動アプリ

生活習慣病で衰えた血管の若返りには、3割の握力だけで行う「ボール握り」が有効

生活習慣病で衰えた血管の若返りには、3割の握力だけで行う「ボール握り」が有効

生活習慣病で衰えた血管の若返りには、3割の握力だけで行う「ボール握り」が有効

生活習慣病で衰えた血管の若返りには、3割の握力だけで行う「ボール握り」が有効



⑤ 降糖たんぱくのはと高野豆腐降糖

高野豆腐は脂肪と糖の代謝を促進し1日1枚でへモグロビンA1cが下がると大注目

高野豆腐は脂肪と糖の代謝を促進し1日1枚でへモグロビンA1cが下がると大注目

高野豆腐は脂肪と糖の代謝を促進し1日1枚でへモグロビンA1cが下がると大注目

高野豆腐は脂肪と糖の代謝を促進し1日1枚でへモグロビンA1cが下がると大注目



料理研究家、
野山シムリエンロ 葉山ひより 40

神山会立総合病院 前本勝利 36

東京都健康長官
医療センター1副院長 原田和昌 28

アゴウ内科
クリニック院長 坂田隆夫 26

介護予防運動
指導員 宮本正一 18

福岡医科大学
客員教授 平田雅人 16

銀座産科内科
クリニック院長 泰江慎太郎 8

6 高血糖の頻尿など怖い合併症を阻止！糖尿病の症状別漢方薬事典

高めの血糖値は投薬治療で下がっても合併症の多くが完治しないのが問題で、医師も治療に使う漢方が今注目

高血糖が「末梢神経障害」の手足のしびれ・痛み、「医学的に美証された」牛車腎気丸が効き、老化も食い止める

全身のたるさ・倦怠感に「活力を担う」氣の流れを補う「補中益氣湯」がよく、暑い時期に「清暑益氣湯」も活用

頻尿や手足のむくみに「リンパ液」の体の水の巡りを促す「五苓散」が最適で、水分を排出する。4つの生薬を配合

高血糖のどの渴きに「乾燥した体の潤い」を増す「麥門冬湯」が効き、長引くセキの改善も「瓜く」使われる

糖尿病の合併症で頻尿に悩まされたが、「五苓散」を試した、大幅改善し、メタボ体型も克服

7 糖やコレステロールの吸収を食後高血糖の上昇を防ぐとリンゴペクチン

血糖値の上昇を防ぐには腸内フローラを整えることが肝心でリンゴを皮ごととるのが有効

リンゴの食物繊維「ペクチン」は腸内の善玉菌を育て糖尿病で起こる動脈硬化を抑える

リンゴペクチンをとったら糖尿病のヘモグロビンA1cが8%から6%まで下がり農作業も快調

8 高血糖体質を正し頻尿が続々改善！合併症退治の血糖しツボ

過食で血糖値が高い人は、中医学で「腎と脾」の衰えた状態で、むくみ・たるさのどの渴き・頻尿と不快症状が多発

腎と脾の衰えは「特効」の「足の三陰交と照海」を刺激して「秘穴の腰巨」と手の小指凸も行えば万全

糖尿病の「三陰交と照海」のツボ刺激を「悩みの夜間頻尿」が治まり朝までぐっすり眠れた

シーベリーは排尿筋の働きを正常化させて高血糖が招く過活動膀胱の頻尿・尿意切迫感を一掃

9 糖尿病内科医が体当たり血糖値スパイクを防ぐ食事の私の血糖値日記

糖尿病の進行を防ぐには食生活の見直し肝心だが完璧に行おうとして挫折する人も多い

血糖値日記をつづけて血糖値スパイクを防ぐ食べ方や間食など血糖値を上げない食事の極意

10 糖尿病で重症化の危新型コロナの命を守るシックデイ対策

糖尿病の人は免疫力が低下して新型コロナウイルスにかかると肺炎が重症化しやすい

新型コロナの感染で血糖値が急激にシックデイに要注意で対策には水分・炭水化物の摂取が肝心

突然起こる水害・地震などの災害から自分の身を守る糖尿病災害サイバルマニュアル

11 糖尿病でリスクが高まるバセドウ病橋本病の疑いが甲状腺ドック

甲状腺の病気が糖尿病やほかの病気と間違えやすく首の腫れやたるさなどチェックが大切

甲状腺の働きが活発になりすぎるバセドウ病は女性に多く発症し男性の約4倍

体が重く無気力になるのは甲状腺ホルモンが低下する橋本病が疑われ投薬で改善する

甲状腺ガンは治りやすい——嚢胞なら傷痕の残らない「P.E.T.」が有効

12 自律神経のバランスを整え甲状腺機能の改善に役立つ甲状腺調整ヨガ

橋本病やバセドウ病など甲状腺の病気がストレスによる自律神経の乱れが重大原因

ストレスで乱れた自律神経を安定させ甲状腺機能の改善に役立つ「甲状腺調整ヨガ」

甲状腺調整ヨガを橋本病の患者さんら検査値が正常化し4年間服用した薬もやめられた

甲状腺の病気が「気血」の原因で橋本病の「尺沢」、バセドウ病の「陰郛」を刺激すれば改善

陰郛のツボを毎日40回刺激したらバセドウ病による多汗と頻脈が1カ月でほぼ消えた



糖尿病・高血糖

ヘモグロビンA1cを徹底的に下げる!

ヘモグロビンA1c
が正常化

**食後
かかと落とし**

8分

自力降糖大全

20年来の糖尿病も
薬に頼らず改善

逆スクワット

18分

不整脈・心房細動
を撃退

**不整脈
正し呼吸**

26分

1日1枚で
高血糖が退く

**高野豆腐
降糖レシピ**

36分

怖い合併症を阻止!

**症状別
漢方薬事典**

49分

新型コロナの
感染を断つ!

**シックデイ
対策**

99分



腸内環境が整い
食後高血糖を防ぐ

**リンゴ
ペクチン**

66分

高血糖に伴う
むくみ・頻尿を退ける

**血糖減らし
ツボ**

78分

医師が
体当たりで実践!

**血糖値
日記**

88分

糖尿病でリスクが
高まる病気

**甲状腺
ドック**

112分

甲状腺の
機能改善に役立つ

**甲状腺No.1
セルフケア**

120分



糖やコレステロールの吸収を抑えて動脈硬化を阻止!

腸内環境が改善し食後高血糖を防ぐと評判

リンゴペクチン



リンゴの皮のペクチンで高血糖が改善

「予防医療のカギを握る「腸内フローラ」

糖尿病をはじめとする、あらゆる病気を防ぐために健康な状態をできるだけ長く保つ「予防医療」という考え方が広まりつつあります。予防医療において、特に注目を集め

血糖値の上昇を防ぐには
腸内フローラを整えることが
リンゴを皮ごととるのが有効

ているのが、「腸」です。

腸は私たちの健康をコントロールする最も重要な臓器の一つです。腸内に存在している「腸内フローラ」の状態は、健康度をはかるバロメーターとなります。

フローラとは「お花畑」という意味です。腸内には数百

種類・百兆個もの細菌がグル

ープをつくって棲み着いています。電子顕微鏡で見ると、その様子がお花畑のように見えることから腸内フローラ（腸内細菌叢）と呼ばれるようになりました。

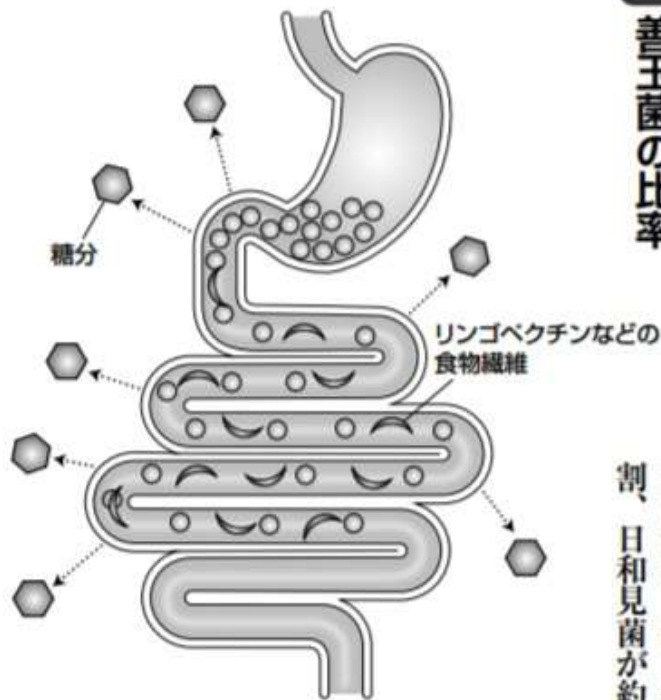
腸内に存在する菌は大きく、善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3つに分けられます。

善玉菌は腸の働きを活性化し、便秘や下痢を予防し、免疫力（病原体から体を守る力）を高めます。悪玉菌は逆に腸内の腐敗を進めて、毒素や発ガン物質を産生します。日和見菌は善玉菌が優勢なときはおとなしく、悪玉菌の勢力が強まると有害な作用を及ぼすことがあります。

この3つの腸内細菌が構成

富山大学医学部
名誉教授
たざわけんじ
田澤賢次

リンゴペクチンが糖の吸収を抑える



リンゴのペクチンに代表される食物繊維をとると、胃の中で水分を吸収して粘りけが出て、胃や腸をゆっくり移動。糖分の消化・吸収のスピードが抑えられて、食後血糖値の急激な上昇を防ぐ

腸の健康を左右する 善玉菌の比率

私たちの健康を守ってくれる免疫細胞の約70%は、腸に存在しています。腸内フローラが整い、腸内環境がよくなれば免疫力は高まり、糖尿病などの生活習慣病の予防・改善につながるのです。

腸内フローラを整えて、糖尿病などの生活習慣病を改善するには、善玉菌の比率を高めることが重要です。善玉菌は腸の免疫力を高めるほか、悪玉菌の増殖を抑えたり、腸の蠕動運動（内容物を先送りする働き）を促進したりするなど、健康を維持する上で八面六臂の活躍をしてくれるのです。

通常、腸内細菌の比率は善玉菌が約2割、悪玉菌が約1割、日和見菌が約7割です。

加齢によって善玉菌が減少し、悪玉菌が増加しますが、善玉菌の比率を増やすことが、腸内フローラを整える大きな要因となります。

腸内環境は便の色と自分で自己チェックできます。まず、便の色は黄色が理想です。善玉菌が多いほど腸内は酸性に傾き、便の色は黄色に近づきます。しかし、腸内がアルカリ性に傾くと、悪玉菌が優勢になり、便の色は茶褐色を帯びてきます。

においては、悪玉菌の比率が高まるにつれ、腐敗臭と呼びたくなるほど、においは強烈になります。逆に善玉菌が多ければ、においはしてもしく感じることはありません。

糖の吸収を遅らせて 血糖値の上昇を防ぐ

血糖値の上昇を防ぐには、腸内フローラを整えることが非常に大事です。そのために役立つのが、リンゴに含まれる水溶性食物繊維の「ペクチン」です。

リンゴのペクチンに代表される水溶性食物繊維を摂取すると、胃の中で水に溶けてドロドロとした粘りが出てきます。それが糖分を吸収し、胃から腸へとゆっくり移動していくので、食後血糖値の急上昇を防いでくれるのです。

さらに、水溶性食物繊維であるリンゴのペクチンは、善玉菌のエサとなります。善玉菌が増えると腸内は酸性に傾き、悪玉菌は発育できなくなります。その結果、腸内フローラは整い、糖尿病の改善が期待できるのです。

数ある水溶性食物繊維の中でも、善玉菌を増やすなど、リンゴのペクチンの作用は特に優れています。そのリンゴのペクチンは、リンゴの皮の部分に多く含まれているのが特徴です。

リンゴの皮は捨てられることが多いですが、健康のためには皮ごとするのがおすすめです。

リンゴの皮の食物繊維 「ペクチン」は腸内の善玉菌を増やして で起る動脈硬化を抑える

たざわけんじ
田澤賢次

糖尿病患者に多い 大腸ガンを防ぐ

リンゴの健康効果は、古くから世界的に知られていました。たとえば、欧州では「リンゴが赤くなると、医者は青くなる」という言い伝えがあ

るほどです。

ドイツや米国では、リンゴに関する民間療法がいくつもあり、医学研究者の間でもよく知られています。

私は大腸の研究者の一人として、長年にわたって腸内環境を改善する方法を模索して



良好な腸内環境が糖尿病の改善につながる

きました。その結果、たどり着いたのが、私の出身地・青森県の特産品でもある「リンゴ」です。リンゴの健康作用は多岐に渡り、中でも注目に値するのが、皮の部分に多く含まれている食物繊維「ペクチン」です。

私は、リンゴのペクチンの研究を続ける中で、大腸ガンの発生を予防し、肝臓へのガンの転移を防ぐ働きがあることを突き止めたのです。その試験について解説しましょう。

発ガンを促す物質を皮下注射した60匹のラットを20匹ずつ、A群、B群、C群の3つのグループに分けて、それぞれ違ったエサを与えました。A群はリンゴのペクチンを加えないエサ。B群は10%、C



田澤賢次先生

群は20%の割合でエサにリンゴのペクチンを混ぜました。その結果、A群は100%の確率でガンが発生。B群は14匹（70%）、C群は6匹（45%）の発生にとどまりました。リンゴのペクチンに抗ガン作用のあることが、明らかにになったのです。

また、リンゴのペクチンがガンの肝臓への転移を防ぐことも判明しました。

人工的に肝転移しやすくしたラットを2群に分けました。リンゴのペクチンを与えない群の転移率は93・3%でしたが、与えた群の転移率は53・9%と、約半分まで抑えられたのです。

リンゴペクチンの主な働き



リンゴに含まれる水溶性食物繊維「ペクチン」は皮の部分に豊富に含有されている

- 腸内の善玉菌を増やして悪玉菌を減らし、腸内環境が改善する
- 整腸作用が促進し、免疫力が向上する
- 糖尿病など生活習慣病の原因となる活性酸素の害を抑える
- 食後の血糖値の上昇を抑える
- 中性脂肪やコレステロールが減少し、動脈硬化を防ぐ

国内外で発表された研究によると、糖尿病（主に2型糖尿病）の人のガンのリスクは20%ほど高くなることが報告されています。

日本人では特に大腸ガン、肝臓ガンのリスクが高いといわれています。高血糖とガンの関連性は明確にはされてい

ませんが、用心するに越したことはありません。

**活性酸素を無毒化し
すい臓の障害を防ぐ**

活性酸素も糖尿病の大敵です。活性酸素は毒性の強い酸素で、細菌などの外敵を倒す一方、増えすぎると細胞を酸

化させ、糖尿病やガンを招いたりします。

腸内で悪玉菌が多くなると、白血球やマクロファージといった免疫細胞は、活性酸素を用いて退治しようとしません。ところが、活性酸素が過剰に発生すると腸内の血液が汚れ、それが肝臓やすい臓へと流れ込みます。特にすい臓はダメージを受けると、インスリン（血糖の調整をするホルモン）の分泌が低下してしまうのです。

しかし、リンゴのペクチンは活性酸素の害を無毒化します。すい臓に悪影響を与えず、インスリンの分泌にも支障をきたすことはありません。

とはいえ、糖尿病の人は果糖が気になるのではないのでしょうか。リンゴに含まれる果糖は、ブドウ糖や砂糖ほど血糖値を上昇させないのです。

食後血糖値の上昇を示す、GI値（グリセミック指数）という指標があります。数値

が小さいほど血糖値は上がりにくく、55以下の食品は低GI食品として定義されています。リンゴのGI値は40で、食後血糖値が上がりにくい食品ということがわかります。

リンゴのペクチンは糖尿病患者さんの動脈硬化を改善し、善玉（HDL）コレステロールの数値を高めることも明らかになっています。

青森市民病院の元院長・武部和夫医師は、10人の糖尿病患者さんに食事とともにリンゴのペクチンを毎日5〜15g（リンゴ2〜6個分に相当）、6カ月間に渡ってとってもらった試験を行いました。その結果、動脈硬化指数（動脈硬化のリスクを表す指標）が低下し、HDLコレステロールが増加したことが判明したのです。

リンゴのペクチンが豊富に含まれたサプリメント（栄養補助食品）も各種市販されています。リンゴのペクチンをとって、腸内フローラの改善に努めるようにしてください。