

貴方の血糖値は大丈夫ですか？

糖尿病で治療をしているが、思うように血糖値のコントロールが出来ない人へ
伝えたいことがあります。

それは「グルコース、モニターシステム Freestyle リブレ」と糖質制限の食事で
血糖値の管理が可能であることです。

私は、糖尿病（HbA1c8.4）の治療で血糖値を下げる薬を服用して
いましたが食後の高血糖をコントロールできませんでした。



ネットで検索で、糖尿病には糖質 OFF の食事が効果的であること分かりました。
糖質 OFF ダイエットの経験があったので、昨年 7 月から「グルコースモニターシステム
Freestyle リブレ」を使用しながらコントロールを始めました。

リブレのお陰でいくつか発見がありました

- ・同じものを食べても朝と夜では血糖値の上がり方が違う。
- ・血糖値が 250mg/dl を超えるとインスリンが作用しいわゆるスパイク型になる。
- ・糖類（ブドウ糖、果糖など）が多く含まれる糖質は血糖値の上りが早い。
- ・早朝空腹時の運動は血糖値を上げる。
- ・運動の効果は食後血糖値ではなくベースの血糖値が低下する。
- ・食後血糖値のコントロールは糖質 OFF が一番効果がある

いまでは薬の量を減らしたにも関わらず血糖値スパイクは無くなり、目標血糖値範囲 70~180mg/dl は 90%以上、HbA1c は推定値 6.4 となり担当ドクターもびっくりしています。お陰様で合併症のリスクから逃れることが出来ました。

血糖値のコントロールでお悩みの方は

無料「血糖値コントロール体験談を聞く」に参加してください。

主 催 NPO 法人フィットネスアカデミー山梨

期 日 第 1 回 令和 2 年 10 月 2 5 日(日) 午前 10 時～ 11 時(60 分)

第 2 回 令和 2 年 10 月 2 6 日(月) 午後 7 時～ 8 時(60 分)

場 所 甲府市大里町 1040-1 ブルーアース甲府店会議室

定 員 各 10 名

体験談スピーカー 高井道治



申 込 URL もしくは QR コードから申込ページにアクセスをお願いします
または、各店舗で直接申し込みも可能です。

<https://docs.google.com/forms/d/116pHxeoh4xS0USuRUJHH9lyGOxDXoAGWTVPPDZTYaZU/>