

高血糖・高体重・高中性脂肪が全部改善

健康リッチ®な生活で
グッとスリムな体型に

運動不足や食べ過ぎで
肥満体になっていた頃



中性脂肪	体重	HbA1c	血糖値	中性脂肪	体重	HbA1c	血糖値
129 mg/dL	75.1 kg	5.7 %	103 mg/dL	389 mg/dL	92 kg	12.4 %	333 mg/dL

導を受けました。でも、食事制限やインシュリンの効果はほとんど得られません。退院後もカロリーベースの食事制限や投薬を続けましたが、ちょっと改善しても油断するとすぐに悪くなる……そんな

日々を繰り返していたのです。しかも、一型糖尿病の判定基準になる抗GAD抗体の検査で数値(基準値は1.5u/mL未満)が400以上もあることが判明。のっぴきならない状態に陥

り、さすがの私も落ち込みました。

医師や薬頼りを見直し 見事に糖尿病を克服!

「自分の体のことなのに医師や薬に頼りきりでいいのか」と思い至り、病気や正常分子栄養学の勉強を開始して資格も取得。いろいろな工夫をして生活を改善した結果、次第に数値が低下したのです。糖尿病と診断されてから4年10カ月後、2011年10月28日に医師から、「もう糖尿病の薬は一切飲まなくてよい」といわれました。

現在の私の体重は75.1kg。血糖値は103mg/dL。最高時には389mg/dLもあった中性脂肪値は129で、正常値である150以下になりました!

自分の経験を通じてわかったのは、「自分の主治医は自分である」と自覚することや自分の健康に自分で責任を持つことの大切さです。数値を上手に下げられないで悩んでいる人が大勢いると思います。私の経験が少しでもお役に立てば幸いです。

血糖値・体重・中性脂肪を

まとめて下げた!

水澤さんの
健康リッチ®
な生活術



水澤 健一さん(48歳)

健康指導士/健康管理士/食と栄養のパーソナルトレーナー。緩徐行進行一型糖尿病発症をきっかけに正常分子栄養学を学び始める。2011年10月、食・生活習慣の改善により血糖値のコントロールができるようになり、薬が一切不要になる。健康リッチ®プロジェクト(<http://kenko-shido.jp/>)を設立し、実践的な健康・栄養コーチングを行う

高血糖・高ヘモグロビンA1c・高体重(肥満)・高中性脂肪値の「4高」で、数値改善に苦労を重ねた水澤健一さん。経験から生まれた「健康リッチ®(健康が豊富にある状態)」な生活で見事に「4高」を克服! そんな水澤さんにまとめ下げのワザを教わりました。

一型糖尿病が発症! のっぴきならない状態に

私が体の異変に気がついたのは、2006年の年末のことでした。ひどく疲れるうえに、のどが異様にかわくのです。しょっちゅうトイレに行きたくなり、気分はイライラ。さらに、運動をしたり、食生活を変えたりした訳でもないのに、体重がどんどん減ってきていたのです。年が明けてすぐに病院へ。診断の結果は糖尿病でした。血糖値は333mg/dL、ヘモグロビンA1cは12%もありました。「家族や親戚にも糖尿病の人がいないのになんで?」とすぐに思いました。しかし、今から思えば当時の私は「糖尿病になるための生活」を送っていたようなもの。忙しさを言い訳に運動はまったくせず、ラーメンと餃子、おまけにチャーハンを1度にペロリ、といった食事をしていました。当然、体重は増える一方、学生時代は60kg台だったのが92kgにも増えていました。

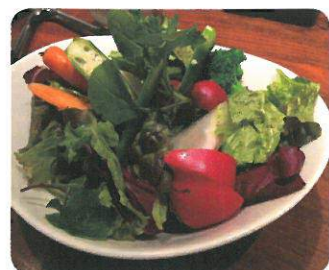
病院へ一週間入院し、血糖値の改善指

朝食にベジタブル ジュースを1杯

栄養豊富なうえに抗酸化・解毒作用にも優れているベジタブルジュース。前日に摂った“不要なもの”をリセットするのに効果的です。パツとすぐに飲めるのも利点。



⑦のワザ



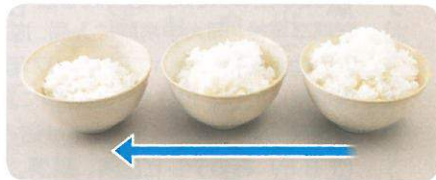
⑧のワザ
1日
350g以上の
野菜を食べる

1日に必要なビタミンやミネラル類をきちんと摂取するには約350gの野菜の摂取が必要。私は両手のひら一杯にのるぐらいの量(300g)を毎食食べるように心がけ、足りない分はサプリメントを活用しています。



2週間に1割 ずつ糖質を減らしていく

ご飯やうどん、パンといった炭水化物を減らすのは効果的です。ただし、いっぺんに少なくするのはNG。2週間で毎日に1割ずつ減らし、ご飯の量150g以下を目指して。減らしたぶんだけ、豆類や魚、野菜などの量を増やせば、ご飯が少なくても満足でき、長続きします。



⑨のワザ

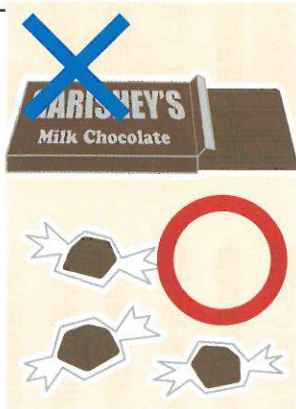
簡単・手軽な生活改善 中性脂肪が全部改善! まとめ下げ



⑤のワザ

小腹が
空いたときは
リンゴ半個

適度な甘さがある食物繊維が豊富、歯ごたえがあるリンゴは、小腹が空いたときの間食にぴったり。皮付きのままをゆっくりよく噛んで食べて。ただし、ブドウ糖なども含んでいるので半個がまん。なお、お酒のつまみはノンフライで無塩のナッツがいいですよ。



⑥のワザ

ときにはチョコレート
を食べてもOK

糖尿病や肥満には甘いものは厳禁!といわれますが、ときには食べたくりますよね。そんなとき無理は禁物。板チョコではなく、個包装の小粒チョコ2~3個を。ココナッツオイルや無塩のノンフライナッツ、ココアパウダーなどを使って、粒チョコも自作しています。



で、血糖値・体重・

9のワザ

健康リッチ[®]
水澤さんが
教える!



③のワザ

こまめな測定で
血糖コントロール

体重を毎日のはかるダイエット法がありますが、血糖値もこまめにはかることが改善の助けになります。家庭用の血糖測定器は1万円前後で手に入ります。食後や運動後などにはかり、血糖値がどのように変化するかを知りましょう。敵(血糖値)をよく知ることが、上手にコントロールする第1歩となります。

歩け!
とにかく歩け!
歩け!

④のワザ

血糖値などを下げるもっとも手軽で効果的な運動、それが歩くことです。自宅から会社まで、昼食後に会社の周辺をぐるぐる、といった具合に、私は毎日30分以上歩いています。とくに食後30分以内に30分歩くと、血糖値が50mg/dL以上も下がります(自分で検証済み!)。靴はいつも歩きやすいもの。マラソンにも積極的に参加。



健康リッチ VS

健康ビンボー



健康リッチ[®]っていったい何?

心も体も元気いっぱい健康がたくさんある状態、それが健康リッチ[®]。一方、健康ビンボーは不調だらけで健康的な要素がない状態。以前の私は健康ビンボーでしたが、全部の数値が低下した今は、健康リッチ[®]です♪ どちらを選ぶかは自分次第ですよ!



①のワザ

コーヒーに
ココナッツオイルを
入れて

コーヒーは大好きな飲み物のひとつ。そのままでもよいのですが、ココナッツオイルをスプーン1さじ加えて飲んでみます。ココナッツオイルは、エネルギーにまわりやすく、血糖値を上げない低糖質食。エネルギー切れを防ぐ成分を豊富に含む話題のオイルです。コーヒーに入れることで手軽に摂れます。

足りない
ビタミンは
サプリメントで補う

②のワザ

ビタミン不足に陥りがちな現代人の食生活。食べ物から摂取するのが理想ですが、サプリメントを活用しても。「総合栄養サプリメント」(ビタミン・ミネラル・抗酸化物質、EPA等の必須脂質を含む)がおすすめ。

