

糖尿病を治したい人は「キクイモ」を食べなさい



著者 岡 宗男
 定価: 1365 円 (税込)
 ISBN978-4-07-289822-2
 判型: 四六判 184 ページ
 発行: 主婦の友インフォス情報社
 発売: 主婦の友社

糖尿病患者 1 千万人への福音の書 11/1 発売！
 糖尿病だから「食べたいものが食べられない」
 薬やインスリン注射の導入が不安。

そんな糖尿病患者のストレスや不安に答えを導く。
 糖尿病患者への指導を長年続けた内科医がみつけた
 糖尿病食事療法の究極の食材「キクイモ」



著者の岡 宗男医師は栃木県沼尾病院
 ぬまお内科に勤務する内科医。長年、糖尿
 病患者を中心に診察をしている。

糖尿病治療は、まずは食事療法や運動療法
 を指導するのが基本。それで血糖値をうまく
 コントロールできれば問題ない。それでも血
 糖値が高い状態が続けば薬の力を借りると
 いうことになる。

しかし、糖尿病患者にとって、その治療は
 「食べたい物が食べられない」「治療で薬を
 飲み続けるのが不安」といったストレスと隣
 り合わせである。

岡医師は語る「糖尿病の厳しい食事療法
 を指導する医師として、長年抱き続けていた
 思いは、『食べたいものが食べられない』と
 いう糖尿病患者のストレスを少しでも解放
 し、楽しく継続可能な治療法や積極的にすす
 められる食材はないのか、という思いでした。
 長年探してきた食材のなかで『キクイモ』は、
 糖尿病患者の人たちに自信をもってすすめ
 られる食材でした」。さらに同医師は「この
 キクイモを日常的に食生活にとり入れると、
 『血糖値のコントロールができる』、『安心し

て食べられる炭水化物だから、ストレスの緩和になる』、『糖尿病の合併症の予防効果がある』の3つの大きな効果が期待できる。それは、キクイモが天然のインスリンなどと呼ばれる『イヌリン』を多く含むため」と解説する。本書では、イヌリンをはじめとしたキクイモの栄養成分に触れながら、上手な食べ方から自宅で栽培する方法についてまでを紹介する。巻頭カラーページではキクイモ料理のレシピも掲載。インスリン注射や薬を減らしたい、糖尿病を治したいと考える人にぜひ読んでもらいたい1冊。

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社 主婦の友インフォス情報社 『健康』編集部 佐々木千花 c.sasaki@st-infos.co.jp
 TEL 03-3295-9575 FAX 03-3294-8308

<内 容>

- 巻頭 キクイモのココがすごい、キクイモ料理レシピほか
 1章 食事と糖尿病は切り離せない
 2章 糖尿病改善だけではないキクイモパワー
 3章 糖尿病合併症の治療にもキクイモを
 4章 キクイモの正しい食べ方、育て方

■著者プロフィール■

岡 宗男 (おか むねお)。ぬまお内科院長。1961 年生まれ、栃木県出身。内科医師・医学博士。1991 年ロンドン大学ハーマスミス病院へ留学。現在、栃木県宇都宮市内の沼尾病院ぬまお内科に勤務。糖尿病患者を中心に診察している。