



12月27日発売の月刊『健康』2月号の大特集
おせちを食べ過ぎても、糖尿病が悪化しない！

【ヘモグロビンA1cをみるみる下げるワザ】
で血糖値をらくにコントロールできる

【ヘモグロビンA1cをみるみる下げるワザ】大特集
血糖値を下げてても意味がない！
夜遅く食べてもok！
甘いものもok! スボラでもできる！【ワザ】満載！

創刊38年目の健康雑誌の草分け、月刊「健康」(発行:株式会社主婦の友インフォス情報社 代表取締役社長:久次米義敬)2月号は「ヘモグロビンA1cをみるみる下げるワザ」を大特集しています。

山浦恵子編集長は「糖尿病の人にとって『鬼門』ともいうべき時期が年末年始です。飲酒やご馳走が出てくる機会が増えるため、普段の食事のペースが乱れ、血糖値やヘモグロビンA1cの数値が上がってしまう人が多いです」と語る。数カ月の血糖コントロールをあらわす「ヘモグロビンA1c」の数値は、糖尿病の人にとって「成績表」。年末年始はこのヘモグロビンA1cを気にする中高年の読者が多く、「健康」にも糖尿病の特集のリクエストが多数寄せられるという。

12月27日に発売する2月号は、自宅で簡単にできる食事や体操でヘモグロビンA1cを下げる方法を徹底取材。「コーヒーを食前に飲むだけで、血糖値とヘモグロビンA1cの上昇を抑える」「医師が実践して115kg→75kgにやせた【食後チョコレート寒天】」など、台所にある食品でヘモグロビンA1cを下げるコツが多数。

また、糖尿病に加え、高血圧にも効果がある食品が、「炊飯器で作る【熟成黒ニンニク】」。ニンニクを炊飯器に入れて2週間ほど加熱すると、プルーンのように真っ黒な「熟成黒ニンニク」ができる(写真参照)。この熟成黒ニンニクには血流をよくする効果に加え、がん予防成分が普通のニンニクの4倍以上に。他、「3万人がやせた! ダイエット外来女医が教える【寝るだけダイエット】」、「脳卒中や腰痛に効くふくらはぎほぐし」など生活習慣病を撃退するワザいっぱいの1冊です。

健康 2月号 12月27日発売
定価:690円(税込) 09855-02
編集長:山浦恵子
創刊:1976年11月 創刊37周年
発行:主婦の友インフォス情報社
発売:主婦の友社



[その他の内容]

- ハゲ、更年期にならない【くず湯活用術】
- 脳卒中や腰痛に効く【ふくらはぎほぐし】
- 「ゆるすこと」が心の傷を消し、痛みをとる【ゆるすいっち】
- 第1付録 肥満や糖尿病、関節の痛みも治る【寝るだけダイエット】
- 第2付録 ヘモグロビンA1cや高血糖を改善【テンペ菌発酵の葉草茶】

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』編集長 山浦恵子 k.yamura@st-infos.co.jp
TEL 03-3295-9575 FAX 03-3294-8308