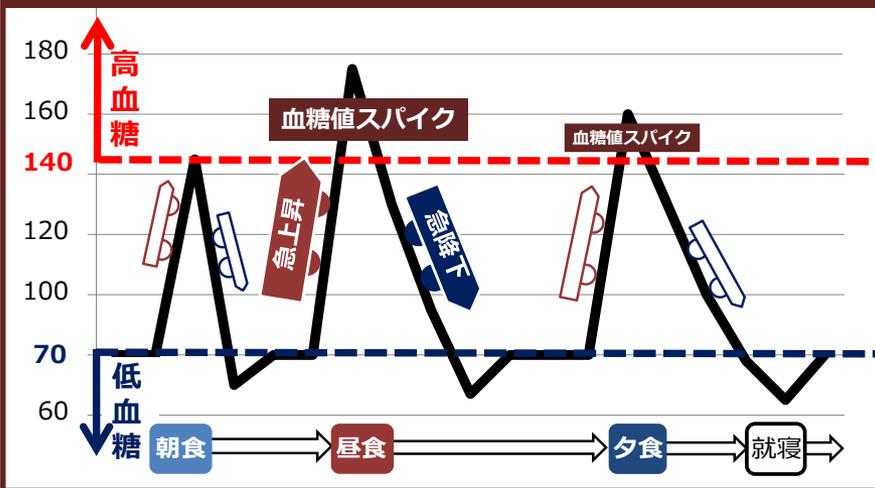


脳と身体を「糖化」 & 「内臓脂肪化」 & 「酸化」 させる «血糖値スパイク»

«血糖値スパイク» (別名: ジェットコースター血糖)



ひと昔前に比べて、食べ物は格段に美味しくなったが、その分「糖質」が多く含まれるようになった。今では日本人の「1食当たりの糖質摂取量は平均90~100g」である。

——「糖質は毎食40g以下」に抑えないと、「食後高血糖」によって、「血糖値スパイク」 (=血糖値の乱高下) を引き起こしてしまう。

そして、脳と身体を「糖化」 & 「内臓脂肪化」 & 「酸化」させていく

«血糖値スパイク» を起こしてしまう「私達現代人の日々の生活」

1食当たり「糖質40g超」で «血糖値スパイク» に
～ 昼食に「ざるそば1枚」や「ビーフカレー」でも «血糖値スパイク» を起こす! ～

ざるそば
50.5g



冷やし中華
79.4g



牛丼
84.5g



ビーフカレー
87.9g



おにぎり
55.2g



ピザトースト & 野菜ジュース
45.2g

