

NHKスペシャル「**≪血糖値スパイク≫**が危ない！」（2016年10月8日／73分間の生放送）は、健康診断で行う「空腹時血糖値」では問題がない働き盛りの人達に「おにぎり2個と野菜ジュース1本」で**≪血糖値スパイク≫**が起こることを実証しました。

—— **≪血糖値スパイク≫**の存在は「医学界」でないがしろにされてきましたが、最新科学が「急増している癌／認知症／寝たきりの根本原因は、血糖値スパイクを繰り返す現代の食生活である」と突き止めました。まさに、先進の「生命科学」（=Life Sciences : ライフサイエンス）の成果です

**「農家の品種改良や企業の開発努力」で農作物や食べ物はどんどん美味しくなり、その分だけ糖質が多く含まれるようになりました。忙しい時にありがちな「昼食メニュー」が「おにぎり2個と野菜ジュース1本」ですが、これで「糖質70g」（=4gの角砂糖で17個分）になってしまいます。それに加えて、「液体」（=糖の吸収が速い）との組み合わせと「早食い」が、**≪血糖値スパイク≫**（=血糖値の乱高下）を加速させます**

**≪血糖値スパイク≫**を起こさないためには、「1食当たりの糖質を40g以下に抑える」&「血糖値の上昇を加速させる液体を控える」ことが決め手となります。でも、これを実行するのはとても難しいことです。というのも、「白米ご飯一膳で糖質55.2g／きつねうどん一杯で52.6g」なのですから。しかし身体を“糖化 & 内臓脂肪化 & 酸化”させないためには、何としても **≪血糖値スパイク≫** を起こさないようにしなければなりません。

—— 私達は、「ストイック（=Stoic）にならずに食事を楽しむ」ことと「血糖値スパイクを起こさない／新型栄養失調にならない」ことを両立させたいものです。これを解決することが、「食生活を楽しむ」（=Enjoy Eating Life）&「人生を楽しむ」（=Enjoy Life）うえでの大きな「問題点」です