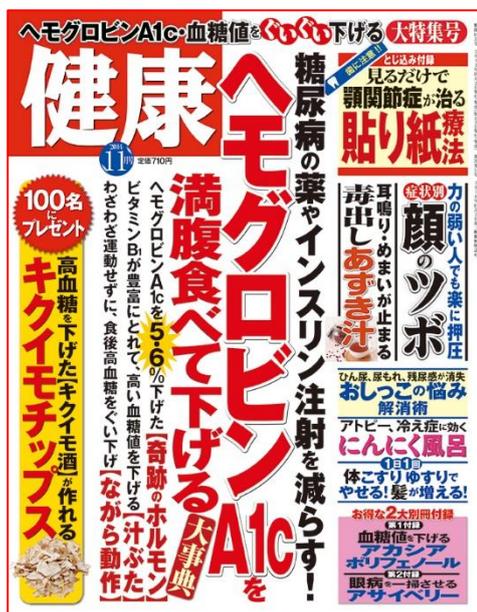


おなかいっぱい食べて、ヘモグロビンA1c・血糖値をぐいぐい下げる！



月刊誌『健康』10月2日発売の11月号総力特集は、
糖尿病の薬やインスリン注射を減らす
[ヘモグロビンA1cを
満腹食べて下げる]

糖尿病の改善には、血糖値よりも【ヘモグロビンA1c】を下げることのほうが大事だと知っていますか？ 血糖値は食後と食前で数字が大きく変わりますが、【ヘモグロビンA1c】の数値は安定しています。だからこそ、【ヘモグロビンA1c】を1%下げたほうが効果は大きいのです。そこで、おいしく食べて【ヘモグロビンA1c】を下げる食べ物や、奇跡のホルモン「インクレチン」の分泌で【インスリン増強】、食後血糖値を下げる【ながら動作】など、【ヘモグロビンA1c】を下げるさまざまな方法を紹介しています。ヘモグロビンA1c、血糖値が高めで気になる人は、ぜひ『健康』11月号を。

健康 11月号 10月2日発売
定価：710円(税込) 09855-11
編集長：佐々木千花
創刊：1976年11月 創刊38周年
発行：主婦の友インフォス情報社
発売：主婦の友社

家庭でできる健康法が満載の月刊誌『健康』の11月号は、いっぱい食べても【ヘモグロビンA1c】を下げ、糖尿病のリスクを減らす特集です。第1章は、ビタミンB1が豊富な【汁ぶた】や糖質の分解を促す【レモン塩】、β-グルカンをたくさん含む【大麦ごはん】、脂肪細胞を効率よく燃やす【干しいたけふりかけ】など、【ヘモグロビンA1c】を下げる食べ物を紹介。第2章では、インスリンを適切に働かせるホルモン【インクレチン】の分泌を増やす【ピリ辛さば缶】【ヨーグルト汁】【プルーン豆乳】や、【腕骨のツボ】【お腹こねこね】【腸温め】といった動作を掲載。さらに第3章では、寝ながら【すい臓ゆすり】、料理しながら【昆布かみかみ】、洗い物しながら【かかと上げ下げ】、テレビ見ながら【へそ踊り】など、自宅でかんたんにできる【ながら動作】を披露。血糖値下げに効果のあるキクイモチップスの読者100名プレゼントも。ぜひお買い求めのうえ、ご覧ください。

『健康』11月号内容

■糖尿病の薬やインスリン注射を減らす！【ヘモグロビンA1c】を満腹食べて下げる大事典◆第1章：栄養不足が原因！おいしく食べて【ヘモグロビンA1c】を下げる編◆第2章：奇跡のホルモン「インクレチン」の分泌で【インスリン増強】編◆第3章：食後血糖値を下げるらくらく【ながら動作】編■ひん尿、尿もれ、残尿感が見事に消失【おしっこの悩み解消術】■とじこみ付録：見るだけで【顎関節症を治す貼り紙療法】■むくみ・耳鳴り・めまいを解消する毒出し【あずき汁】■体をこすったりゆすったりするだけで体の悩みが解決する【体こすりゆすり】■冷え症、アトピー、肩こり、イライラなどを撃退する【にんにく風呂】■わずか30秒押すだけで30の不快症状が解消する【顔のツボ押し】

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 佐々木千花 c.sasaki@st-infos.co.jp

TEL 03-3295-9575 FAX 03-3294-8308