

ある日突然
「**予備群**」を
突き付けられた
私。

なぜ、糖尿病を検索すると【菊芋製品】が
注目されているか分かりますよ！

イヌリンWIKI



ハンドラッグ「とある糖尿病予備群薬剤師」の対策記

それは43歳の健康診断で、結果に関する通知が封筒に入って届いた日でした。
毎年、総合評価Aだった私は、今年も「いつも通りのA」だろうと、高を括って封筒を開けてみました。
そうしたら、総合評価に見慣れないアルファベット「C」の文字が・・・

「**C?・・・C?**」一瞬固まってしまいましたが、
すぐにどこで引っ掛かったのかを探すことに・・・
そうしたら「空腹時血糖値・115mg/d l→C」と
記載されています。一瞬、何が起きたのか分からない程
の衝撃でした。私は家族に糖尿病患者の人はいない&体
格もやせ型だったので「糖尿病だけには絶対にならない」
という自信がありました。また、薬剤師として多くの
糖尿病患者さんに関わっていた時期があり、糖尿病患者
さんの「大変さ」を見たり聞いたりする機会が多かつ
たことも衝撃に拍車を掛けたのかもしれません。



私の43年間の人生に対する後悔

自分がなぜ糖尿病予備軍に??人間は結果に対して原因を
求めがち。私も人並みなので、すぐに原因を考えること
に・・・と、すぐに思い当たりました。
それは「**食事の大食い・早食い**」です。

私は食事の大食い・早食いが糖尿病のリスクになることは
知ってはいましたが、自分になるとは思っていないので当
たり前のように「大食い・早食い」を繰り返していたので
す。思い起こせば、周りからも「たくさん食べるね〜」や
「食べるの早いね〜」と言われことが多かったです。当時の
私は【食事に時間を掛けない、時間は貴重だから他のこと
に使う】なんて言う謎の「意識高い系」の人。←(でも作った時間を
大した事に使っていない)

イヌリンには単に食後の血糖値上昇
を抑えるだけではなく、代謝物である
短鎖脂肪酸を介して、**膵臓のイン
スリン分泌を助けたり、インスリン
の効きやすい体質へ導いてくれる**と
いった効果が期待されています。



兎にも角にも、大食い・早食いが

**食後の急激な血糖値上昇を食事の度に招き、
何十年も膵臓にダメージを与え続けていた**のです・・・

(膵臓さん、すみません・・・)

意識ではなく血糖値が高くなっていたのですね・・・

すぐ対策! 食事の工夫とイヌリン

- ①山盛りご飯→半分に(夕食時)
- ②食前にイヌリン摂取

使用開始から約1年後、健康診断を受け結果待ちへ・・・

1か月後に届いた結果には**空腹時血糖値99mg/d l**の文字
が!人間、大人になると大抵のことには感動しなくなるよう
ですが、この時、私は滅茶苦茶感動しました。**感動した!**

イヌリンの注意点

- ①必ず食直前ないし食事とともに摂取
- ②水に入れたらすぐに掻き混ぜる