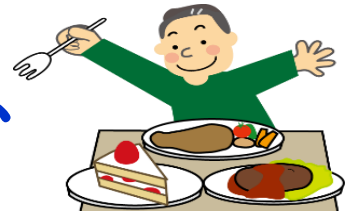


第37回健康講座 (2023.9.14)

血糖値が高いといわれたけど、  
どうしたらいい？



「運動をしなくても血糖値がみるみる下がる食べ方大全」493.1/ヤ  
運動が苦手でも、食事を我慢しなくても、血糖値を改善するための方法を解説しています。



「血糖値がみるみる下がる!7秒スクワット」493.1/ウ  
血糖値の上昇は、筋肉不足が原因。運動が苦手でも安全にできる運動を紹介しています。

「薬に頼らず血糖値を下げる方法」493.1/ミ

糖質が及ぼすさまざまな影響、糖質制限の効果、薬に頼らず血糖値を下げるコツなどを紹介。Q&Aも収録。



「糖質と血糖値の教科書」493.1/ア

血糖値を意識した毎日の食事で、将来の健康が変わる。「糖質制限食」のルール、「血糖値」を管理する方法など、わかりやすいイラストや図で解説。



493.1/ト (健康)



493.1/ト



493.1/タ (健康)



493.1/ト



493.1/ト

「3週間で血糖値・ヘモグロビンA1cが

下がる食事法」493.1/サ(健康)

糖質ちょいオフ、食べもの改善、食べる順番、正しく噛む…。美味しく食べて血糖値を下げる方法をドクターが伝授しています。



「60歳からの血糖コントロールごはん」

493.1/ロ (健康)

60歳からの糖尿病とじょうずにつき合うための食事のコツとワザが満載。低栄養やフレイル(虚弱)予防にも役立つレシピを紹介。



◆紹介した本は「健康支援コーナー」や医学の書架にあります。貸出中の場合は予約ができます◆

★お探しの資料が見つからない場合は、お気軽に職員までおたずねください★



新居浜市立別子銅山記念図書館 TEL:0897-32-1911

ホームページ <http://lib.city.niihama.lg.jp/>

図書館の資料を活用して健康づくり始めませんか？