

# 生き生き・快適生活術

## ③③ 血糖値上昇抑制作用

### ■ AGE(熟成ニンニク抽出液)のはたらきを知る

食事をするとう糖質がブドウ糖に分解され、小腸から吸収され血液に入ります。通常、血液中にブドウ糖が増えるとインスリンと言うホルモンが分泌されて血糖値は一定に保たれます。ところがインスリンの分泌が減ったり働きが弱まると血糖値の高い状態が続くようになり、糖尿病やそれに伴う合併症(網膜症、腎障害、末梢性神経障害)等を発症するリスクが高まります。

レオピンシリーズに含まれます熟成ニンニク抽出液(AGE)は滋養強壮作用により体を元気にして病気になるにくいつくりを応援してくれます。

今回は血糖値を上げない為の生活のアドバイスと熟成ニンニク抽出液(AGE)の血糖値血糖値上昇抑制作用のデータを紹介させて頂きます。

### ★血糖値上昇を防ぐ生活のアドバイス

#### ①食事はバランスよく食べ、間食を控える

ごはん等の炭水化物だけでなく野菜を中心にタンパク質もバランスよく摂ることが大切です。間食となるお菓子は血糖値を上げやすい物が多いので控えましょう。

#### ②ストレスをためこまない

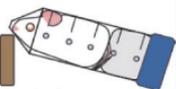
ストレスがたまると体はストレスホルモンを出して抵抗します。しかしながらストレスホルモンが出続けると血糖値が上がりやすくなる為、適度に発散することが大切です。

#### ③運動する

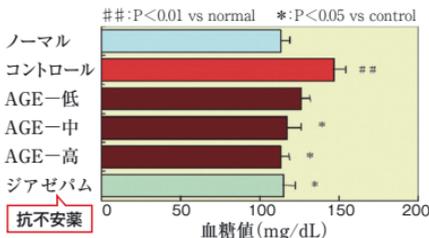
食後に中等度の運動(ウォーキング等)を行うと、ブドウ糖を利用する筋力の低下を防ぐことが期待できます。



**【当店おすすめ商品】**  
 キョーレオピンNEO・  
 レオピンファイブNEO・  
 レオピンロイヤル



拘束ストレスマウス



日薬理誌  
 (114, 191 ~ 197, 1999)

#### AGEの血糖値上昇抑制作用

マウスに1日16時間の拘束ストレスを2日間負荷した。AGEまたはジアゼバムは負荷の1時間前に、2日間経口投与した。ストレスを負荷していないノーマル群の血糖値に対し、2日間の拘束ストレスを負荷したコントロール群では有意な血糖値の有意な上昇が認められました。しかし、AGEを投与した群では、用量に依存した有意な血糖値上昇抑制作用が認められました。また、陰性対照薬のジアゼバム投与群はコントロール群に比べ、有意な低値を示しました。

GE投与量低: 2.5mL/kg中: 5.0mL/kg高: 10mL/kgジアゼバム投与量: 5mg

しじゅ舎センター薬局中村

豊岡・日高・八鹿・出石病院等の病院、診療所、医院より発行の処方箋を各店舗とも受付けております。

しじゅ舎  
 株式会社  
 こうじゅ舎

京町センター薬局  
 舟木内科 横  
 TEL.0796-24-2960

九日市センター薬局  
 あかまつ小児科 横  
 TEL.0796-29-0096

出石センター薬局  
 出石医療センター前  
 TEL.0796-53-2233

豊岡薬局  
 豊岡駅通り  
 TEL.0796-22-2946

つばい薬局  
 出石町町分206-2  
 TEL.0796-52-5338