

えのきが持つ8個の健康効果 その3

-キノコキトサン・クロム・食物繊維：血糖値を下げ、血管を守る！ -

血糖値を下げ、急上昇を抑制

3) 血糖値の改善 (血糖値の下降作用)

①キノコキトサン

- ・糖尿病予備軍250名の研究にて、**1日150g**、**1か月間のエノキの摂取により、血糖（空腹時）が低下する血糖値改善効果**が確認
（「科学が証明！エノキダイエット、メディアファクトリー、P63-65」）

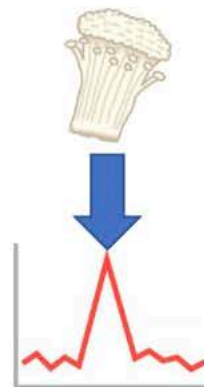
②クロム（干しエノキに含まれるミネラル）

- ・インスリンの働きを活性化させ、**血糖値を下げる効果**

③食物繊維

- ・食物繊維は、糖質の吸収をゆっくりとして、**食後の血糖値の急上昇を抑える作用**
* **血糖値の急上昇（血糖値スパイク）は動脈硬化を進め、心筋梗塞、脳梗塞を引き起こす要因として危険視**されています

（「内臓脂肪がみるみる落ちる！干しえのき健康法、宝島社、P114-116」）



図：血糖値スパイク