

contents

序章 メタボという言葉にはもう笑えない…7

経過編 「糖尿病」を克服！ 「メタボ」からも脱出！…13

2008年1月「糖尿病宣告」から
現在までの闘病(?)日記

毎日の食事内容や血糖値を測って記録

- 2008年3月16日・自分で血糖値を測る…14
- 2008年3月22日・結果的に減量…19
- 2008年3月24日・中間報告 TG1039→360…20
- 2008年3月25日・腹八分目なんて不可能…22
- 2008年3月29日・「ハイテク(?)」を活用する…23

血糖値、中性脂肪が劇的に回復!

- 2008年4月21日・メタボ状態を脱しました…27
- 2008年5月2日・体重は62kgで安定。
朝の血糖値は「優」範囲…29
- 2008年5月2日・ウエスト29インチ…31
- 2008年5月9日・……未知の領域59kg台!!…32
- 2008年5月27日・低血糖でダウン…33

ついに血糖値が正常範囲内に戻った!

- 2008年6月17日・久しぶりの検診…36
- 2008年7月9日・難敵登場の季節…38
- 2008年7月10日・皮が余る…38
- 2008年8月9日・体脂肪率低すぎ?!…39
- 2008年8月17日・頭が小さくなった!…40

コラム

糖尿病および
メタボリック
シンドロームの
診断基準

18

コラム

低血糖について

35

- 2008年9月27日・28インチのスリムジーンズ…41
- 2008年10月6日・嬉しい悲鳴…43
- 2008年10月25日・白髪が減りました…44

リバウンドなしの順調な日々

- 2008年12月10日・ヘモグロビン A1c 5.1!!…46
- 2009年1月14日・「やっちまったのよ……」…49
- 2009年2月7日・ほぼ1周年…49
- 2009年2月9日・ヨメの古いジャージ…50
- 2009年2月24日 体重増加。が………51

予想以上の嬉しい結果が待っていた

- 2009年3月24日・ラーメンを食べても大丈夫です…52
- 2009年5月12日・順調です…53
- 2009年8月12日・「睡眠時無呼吸症候群」の手術が必要なくなりました!…54
- 2009年9月24日・マウスピース快調です…56

食事と血糖値の記録 (2008年2月7日～6月17日)…58

食事編

「炭水化物」を 別の食べ物に置き換え…83

お酒も飲んで外食もして、
それでもこんなにヤセられる!

「ダイエットの常識」なんて気にしない

- 「メタボ」は自覚がないから恐ろしい…84
- 「糖質減少食」に挑戦!!…85
- 「11時、17時、23時」で、3食…86
- 『糖尿病が良くなるごちそうレシピ』…87

コラム

「糖質制限食」について

88

食いしん坊が考えた「脱炭水化物」食

- 「糖尿病食」なんて食うもんかっ!! …92
- 好きなものを置き換える …93
- 食べ物置き換え術～おうち編～ …95
- 食べ物置き換え術～会社や出先編～ …98

居酒屋、ラーメン屋、牛丼屋にも行くぞ!

- 食べ物置き換え術～外食編～ …101
- 外食で、糖質減少食 …103
 - (1)ラーメン屋さん (2)ハンバーガー店 (3)牛丼屋さん
 - (4)ファミレス (5)焼肉屋さん (6)そば屋さん

身体が勝手にバランスの良い食事を選んでいる

- 2009年9月現在の食生活 …107
- 食べない勇気 …109

運動編

「高速歩行」は止められない …113

毎日ウォーキング、毎日腹筋…etc.を
楽しく続ける秘訣

「運動」と意識しなくてすむ運動方法

- 運動編、はじめりはじめりいいっ!! …114
- 自分をその気にさせる …115
- おもしろいもの・おいしいものを探す …116

いつの間にか、歩く力が付いてきた

- 範囲を広げる …118
- 負荷がかかることはしない …119
- 距離を伸ばす …121

資料

食べてよい食品と
避けるべき食品と
………
90

「高速歩行」を日常生活に取り入れる

- スピードを上げる …124
- カメラを持って歩く …126
- 夏、熱中症にならずに歩くコツ …129

「1人カラオケ」でカロリー消費

- 楽しく減量っ!! 全力カラオケ …131

テキトー腹筋で腰にくびれが!

- 「腹筋を意識することが大切なのよ」 …137
- 加藤昌史的テキトー腹筋 …138
- 加藤昌史的テキトー腹筋・Part2 …141
- 「キャラメル・ブートキャンプ」 …142
- すっきり眠りましょう …144

いまや手放せなくなった「歩きの友」

- 「CW-X 肩用 パフォーマンスアップモデル」 …145
- バランス強化型インソール「ウォークフリー」 …146

歩くだけでは、もの足りない

- 変速機付きのママチャリを購入 …147

あとがき …155

コラム

加藤式減量法で
体重マイナス21kg
腹囲マイナス21cm!
(林正裕さんの体験談) ……
150

