



「血糖値を下げる」

に関する資料リスト

2021. 4. 20 岡山県立図書館 自然科学・産業資料部門

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号	資料番号
血糖値を下げる方法					
イラスト図解1番わかりやすい糖質と血糖値の教科書	麻生 れいみ／著	G.B.	2017.12	493.12/アソ18/	0014273718
かくれ高血糖が体を壊す	池谷 敏郎／著	青春出版社	2017.5	493.12/イケ17/	0013899703
あなたの血糖値はなぜ下がらないのか?	板倉 弘重／著	PHP研究所	2016.5	493.123/イタ16/	0013573332
血糖値を下げるあたらしいトリセツ	板倉 弘重／著	学研プラス	2020.10	493.123/イタ20/	0015604325
健康診断が楽しみになる!血糖値を自分でらくらく下げる本	片山 隆司／監修	主婦の友社	2017.4	493.123/カタ17/	0013895461
食事をガマンしないで血糖値を下げる方法	加藤 雅俊／著	マガジンハウス	2018.3	493.123/カト21/	0015409949
今すぐできる!血糖値を下げる40のルール	河盛 隆造／監修	学研プラス	2019.5	493.123/カワ19/	0014933303
リバウンドしない血糖値の下げ方	工藤 孝文／[著]	笠倉出版社	2019.6	493.123/カト19/	0015080310
<栗原式>自力で血糖値・ヘモグロビンA1cを下げる本	栗原 毅／著	主婦の友社	2019.4	493.123/クリ19/	0014622567
血糖値バイブル 医師たちが答える100の質問		笠倉出版社	2020.11	493.123/ケツ20/	0015636665
ずばらでも血糖値ヘモグロビンA1cがグンと下がるかんたん療法		主婦の友インフォス	2018.2	493.123/スホ18/	0014732184
糖尿病 糖尿病治療の名医が教える最高の治し方大全		文響社	2020.8	493.123/トウ20/	0015557317
血糖値を体型別治療でどんどん下げる	松葉 育郎／著	技術評論社	2017.2	493.123/マツ17/	0013968144
薬に頼らず血糖値を下げる方法	水野 雅登／著	アチーブメント出版	2018.6	493.123/ミス18/	0014732341
NHKガッテン!血糖値をラク?に下げる!科学の特効ワザ	NHK科学・環境番組部／編	主婦と生活社	2017.2	L493.123/ニツ17/	0013877204
血糖値を下げるレシピ・食事法					
確実に血糖値を下げる食べ方と生活	渡邊 賢治／監修	辰巳出版	2021.2	493.12/ワタ21/	0015737042
血糖を下げるすぐ効く食べ方食べ物	石原 結實／著	三笠書房	2018.11	493.123/イシ18/	0014725949

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
図解で改善!ズボラでもラクラク!薬に頼らず血糖値がぐんぐん下がる!	板倉 弘重/著	三笠書房	2020.6	493.123/イタ20/	0015334261
スローな糖質制限 血糖値が下がる!体重が減る!	田上 幹樹/著	唯学書房	2018.5	493.123/効タ1/	0015403660
糖尿病を自力で治す最強事典 薬に頼らず血糖値を下げる27の極意	マキノ出版/編	マキノ出版	2018.11	493.123/マキ18/	0014574032
血糖値が高い人のカラダに効く食べ方	横田 邦信/監修	日本文芸社	2016.4	493.123/ヨコ16/	0013570213
ズルイ食べ方 糖質を味方にする	足立 香代子/著	ワニブックス	2017.11	498.583/アタ18/	0014214373
血糖値を上げない肉食で糖質オフ大成功!	江部 康二/監修	KADOKAWA	2019.9	498.583/エヘ19/	0015040751
病気にならない体をつくる「ミルク酢」健康法 血糖値、血圧が下がる78のレシピ	小山 浩子/著	青春出版社	2017.6	498.583/コヤ17/	0014077770
最強の糖質制限ガイドブック みるみるやせる・血糖値が下がる	水野 雅登/著	アチーブメント出版	2019.8	498.583/ミス19/	0014968754
薬局の管理栄養士が考えた健康ごはん Part2	薬樹株式会社/著	PHP研究所	2017.6	498.583/ヤク13/2	0013914205
血糖値が安定すればやせられる 糖質制限完全マニュアル	山田 悟/著	文藝春秋	2017.9	498.583/ヤマ17/	0014201453
サバ缶みそ汁でスルッとやせる!病気が治る! テレビで大反響!血圧、血糖値が下がる最強食		マキノ出版	2019.6	L498.583/サハ19/	0014967160
作りおき!やせる!血糖値、血圧が下がる!塩キノコ		マキノ出版	2018.2	L498.583/ツク18/	0014370902
やせる!血圧、血糖値が下がる!アズキ毒出しレシピ		マキノ出版	2021.2	L498.583/ヤセ21/	0015747058

血糖値の乱高下

脂肪と疲労をためるジェットコースター血糖の恐怖	麻生 れいみ/[著]	講談社	2017.4	493.12/アソ17/	0013999891
「血糖値スパイク」が万病をつくる!	永田 勝太郎/著	ビジネス社	2020.6	493.12/ナカ20/	0015295256
糖尿病、認知症、がんを引き起こす血糖値スパイクから身を守れ!	NHKスペシャル取材班/著	宝島社	2017.4	493.12/ニツ17/	0013961792
「血糖値スパイク」が心の不調を引き起こす	溝口 徹/著	青春出版社	2017.6	493.12/ミソ17/	0014024905
1000万人予備軍のための糖尿病のすべてがわかる本	河盛 隆造/[ほか]監修	洋泉社	2018.2	493.123/カワ18/	0014250864

血糖値を下げる運動

血糖値がみるみる下がる!7秒スクワット	宇佐見 啓治/著	文響社	2020.4	493.123/ウサ20/	0015221484
自分で血糖値を下げる!糖尿病に効く「かんたん体操」	宮本 正一/著	洋泉社	2017.12	493.123/ミヤ17/	0014288138
“骨ホルモン”で健康寿命を延ばす!1日1分「かかと落とし」健康法	平田 雅人/著	カンゼン	2017.11	498.3/ヒラ18/	0014292742
かかと落としで血糖値、血圧が下がる!		マキノ出版	2018.11	L498.3/カカ19/	0014856579