	体重	食前ﾁｮｺｶ カオ86%5g			血糖値	運動	回数	炭水化物	果物	たんぱく質
2021 6/24	49.1		昼食後	30 分	153			ごはん1/2	なし	冷凍ぎょうざ4こ、ｻﾗﾀﾞ ﾌﾚｰｸ（魚すり身）50ｇ
				60	116					
6/25			昼食後	30 分	122	ｽｸﾜｯﾄ	30	なし	なし	つなｺﾛｯｹ1個、ちくわ17ｇ、カマンベールチーズ50ｇ
				60	123					
		食前高ｶｶｵ 5gﾁｮｺ1枚	夕食後	30 分	120			全粒粉ﾄｰｽﾄ1/4	ﾌﾞﾄﾞｳ1/4	とりももソテー100ｇ、まぐろ40ｇ　枝豆20ｇ
				60	110					
6/26			朝食後	30 分	110	体操	ｽﾄﾚｯﾁ＋足	全粒粉ﾄｰｽﾄ1枚	ﾊﾞﾅﾅ1/2	ハム2枚20ｇ　牛乳100cc　ヨーグルト70ｇ　きなこ5ｇ ﾌﾟﾛﾃｲﾝ10ｇ
				60	116					
		食前高ｶｶｵ 5gﾁｮｺ1枚	昼食後	30 分	128			なし	なし	ハンバーク80ｇ、ちくわ17ｇ、運動なし、食前チョコかかお82%5ｇ
				60	144					
		食前高ｶｶｵ 5gﾁｮｺ1枚	夕食後	30 分	123			全粒粉ﾄｰｽﾄ1/4	ｵﾚﾝｼﾞ1/2	豚ひれ80ｇ、ぶり80ｇ、納豆20ｇ
				60	116					
6/27		食前高ｶｶｵ 5gﾁｮｺ1枚	昼食後	30 分	158	ｽｸﾜｯﾄ	30	全粒粉ﾄｰｽﾄ1/4	なし	豚しょうが焼き120ｇ、あじから揚げ20ｇ、
				60	60	かかと落	30			＊30分後に158と高かったので　運動追加　かかと落し30回したら60分後は60と降下
				90	109					
			夕食後90分後に眠気が強かったので　血糖値測定　99							
6/30		食前高ｶｶｵ 5gﾁｮｺ1枚	昼食後	30 分	127	ｽｸﾜｯﾄ	30	ごはん1/4	なし	真鯛刺身60ｇ、豚肉ソテー100ｇ、
		食前高ｶｶｵ 5gﾁｮｺ1枚	おやつ	30 分	109					くるみ4粒+ﾒﾛﾝ1/8
			おやつ	60 分	126					
7/2			おやつ	60 分	114					ﾛｶﾎﾞ ｸｯｷｰ1こ+ﾒﾛﾝ1/8

	体重	食前チョコ カカオ86%5g			血糖値	運動	回数	炭水化物	果物	たんぱく質
7/14			中食後	30 分	144			ごはん1/2		ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ1/2　15：30
				60 分	152					
7/15			中食後	30 分	94			ごはん1/2		15：30
				60 分	107					
			おやつ	30 分	187					桃1/2　16：45
			おやつ	60 分	157					
7/16	49.9		朝食後	30 分	129	洗濯干し	なし	全粒粉トースト1.5枚	ﾊﾞﾅﾅ1/2	
				60	115	体操　ｽﾄﾚｯﾁ＋足上げ+ｽｸﾜｯﾄ				ハム2枚20g ﾗｲ麦ﾄｰｽﾄ1枚ﾊﾞﾀｰ/半分ﾏｰｶﾞﾘﾝ+ｼﾞｬﾑ 牛乳
				120	93					100cc ﾖｰｸﾞﾙﾄ70g きなこ5g ﾌﾟﾛﾃｲﾝ10g
			14時	コロナワクチン接種に外出　湘南記念病院						
		食前高ｶｶｵ5gﾁｮｺ1枚	中食後	30 分	156			ごはん1/2		りんご1/2　15：30
			夕食後	30 分	107	食後すぐに食	なし	ﾗｲ麦ﾄｰｽﾄ1/2	ﾌﾟﾗﾑ1/2	豚ｽﾍﾟｱﾘﾌﾞ100ｇまぐろ40ｇ
				↑眠い		踵落し	30			
						腿上げ	30			
7/17		食前高ｶｶｵ5gﾁｮｺ1枚	中食後	30 分	141	踵落し	30	ごはん1/2		ﾐﾙｸ50cc オレンジ1/2　15：30
			15:30			腿上げ	30			
7/19			10:15-10:45 鎌倉ｼﾞﾑ			ウエイトトレーニング				
			11：50			R1ヨーグルト、プロテイン10ｇ				
			昼食後	30 分	128	食後すぐに食器下げ		ﾌｫｶｯﾁｬﾊﾟﾝ1/2	なし	鳥胸にくから揚70ｇ、魚すり身50ｇ、
						踵落し	30			
						腿上げ	30			

	体重			血糖値	運動	回数	炭水化物	果物	たんぱく質

★ 食前のカカオチョコは血糖値10mg程度の低下で効果低く終了、食事/中食をしたら、食後すぐに食器を下げ、踵落しと腿上げを30回

7/21		おやつ 16:30	30 分	102	踵落し	30	ごはん1/4		くるみ5粒 りんご1/2 16：30
					腿上げ	30	(夕食の炭水化物をおやつに取る)		
7/22		おやつ 16:30	30 分	125	踵落し	30	全粒粉トースト1/2		くるみ5粒 すいか1/8 16：30
					腿上げ	30			
					スクワット	30			
7/26ｼ	49.7	10:15-10:45 鎌倉ジム			ウエイトトレーニング				
		夕食後	30 分	112	食後すぐに食	なし		桃1/2	プロテイン10ｇ さわら50ｇ 鳥胸肉100ｇ
					踵落し	30		↑7/15 空腹時おやつ 桃1/2 30分後は187	
					腿上げ	30			

★ 昼炭水化物：少々、中食かおやつ：炭水化物1日分+運動　夕食：炭水化物なし　炭水化物なしは運動なし
炭水化物少々なら運動なしでも血糖値上がらず、炭水化物を取って運動すると
血糖値は上がらないが体重が落ちてしまう。

	体重	カオ86%5g		血糖値	運動	回数	炭水化物	果物	たんぱく質
8/1		おやつ 16:30	30 分	127	踵落し	30	ごはん1杯		スライスチーズ1枚　ぶどう15粒1/4房
					腿上げ	30			
8/7		朝食後	30 分	97	なし	なし	白いトースト1.5枚	バナナ1/2	焼き豚2枚20g トースト1枚バター/半分マーガリン+ジャム 牛乳70cc ヨーグルト70g きなこ5g プロテイン10g
		↑毎日運動の前			朝食後はすぐに食器洗い、風呂掃除、洗濯物干し その後毎日の運動				

★ 白いトーストでも全粒粉でも血糖値は変わらず。食物繊維が多いから吸収がゆるやかと言うが運動効果程の効果なし

8/9ジ	50.3	おやつ 16:30	30 分	101	踵落し	30	ごはん1杯		くるみ5粒　オレンジ1/3
					腿上げ	30			

★ 昼食の炭水化物をなし、中食やおやつに摂っても血糖値は上がる

日付	体重			血糖値	運動	回数	炭水化物	果物	たんぱく質

★ たんぱく質を増やし炭水化物なしは体重は減少、体重増にはプラスして炭水化物　朝トーストを1枚から1.5枚へ
昼は炭水化物を1/2果物なし運動なし、血糖値を上げない為に中食でくるみやチーズ+ごはん1杯と果物少々運動
夕食は炭水化物なし果物少々運動なし　運動すれば血糖値は上がらないが消化には悪い感じがする

日付	体重			血糖値	運動	回数	炭水化物	果物	たんぱく質
8/23ジム		朝食							プロテイン20ｇ

朝プロテイン20ｇ　昼前10ｇ　中食10ｇ　通常量に+30ｇ　食事60ｇ+30ｇ

★8/24 翌日の血液検査で尿素窒素H27（上限20）　毎食蛋白質20g以上では多すぎ？
次回から朝+10ｇとジム後の昼前+10ｇに変更して　再度血液検査をしてみる　過去の水曜日で異常値はなし

日付	体重			血糖値	運動	回数	炭水化物	果物	たんぱく質
8/26	51.3	中食後	30 分	97	踵落し	30	なし		くるみ5粒　すいか1/8
		16:30			腿上げ	30			
9/2	50.5	昼食後	30 分	151	なし		ごはん1/2	なし	あじのちくわ50ｇ、ローストビーフ30ｇ、とり胸肉20ｇ

★ 昼に炭水化物を取って運動しないと　血糖値140を超えてしまう　食後ゆっくりしたいなら炭水化物はなし

日付	体重			血糖値	運動	回数	炭水化物	果物	たんぱく質
9/2		おやつ	30 分	149	踵落し	30	なし		くるみ5粒　特大桃を半分
		16:30			腿上げ	30			

★ 大きな桃を食べるなら　量を1/4にするか、運動をもっと増やす

日付	体重			血糖値	運動	回数	炭水化物	果物	たんぱく質
9/3	50.5	昼食後	30 分	126	踵落し	30	糖質40減うどん1/2	なし	油あげ10ｇ、豚こま肉60ｇ、たまご1こ
					腿上げ	30			
					スクワット	10			

	体重			血糖値	運動	回数	炭水化物	果物	たんぱく質
9/3		おやつ	30 分	96	踵落し	30	なし		6Pチーズ 1こ　くるみ5粒　中玉梨半分
		16:30			腿上げ	30			
					スクワット	10			
9/6ジ	50.5	昼食後	30 分	146	なし		鮨細巻1=ごはん1/2	なし	ささみチーズかつ70ｇ、かまぼこ30ｇ

軽め ジムは右肩痛で軽め疲労度60％　運動強度が弱いとジム後の昼食後運動なしは血糖値140を超える
プロテイン朝20ｇ　昼前10ｇ　通常+20ｇ

体重　血糖値　運動　回数　炭水化物　果物　たんぱく質

9/8　50.5　朝食後　30 分　113　なし　トースト1枚　バナナ 1/2　ウインナ-30ｇ　プロテイン10ｇ　ヨーグルト70ｇ　ミルク70ｇ

↑毎日運動の前　**朝食後はすぐに食器洗い、風呂掃除、洗濯物干し　その後毎朝の運動**

★　朝食後は血糖値が130以下

9/10　50.5　昼食後　30 分　147　なし　大根100g　なし　合鴨ロース80ｇ、さつまあげ10ｇ

★　ごはんの代用で大根にしても運動がなければ血糖値は147　ごはんなら151　代用は不可

9/13ジ　50.2　昼食後　30 分　116　なし　鮨細巻1=ごはん1/2　なし　さらだチキン40ｇ、チーズ10ｇ　卵たっぷりポテカマサラダ

★　ジムは肩痛が改善したので100%荷重　くたくた　9/6ジムと同じ食事だが昼食後運動なしで116　運動強度がポイント

これ以降、炭水化物/おやつの後は、運動

2022 2/15　51.0　おなかの皮をつかんだ厚さ　3.5ｍｍ　腹囲73cm（前年腹囲76cm→3cm減）

2022 6/1　52.0　おなかの皮をつかんだ厚さ　3.0ｍｍ