



# まつさか整骨院

## NEWS LETTER Vol. 55

食習慣からも健康な体づくりをお手伝いする仕事をしています。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校男女サッカー部、  
ヴェルデラッソ松阪のトレー  
ナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



今回は、「健康、美容の側面から、ダイエットや減量に効果的な新習  
慣」をご紹介します。

低G Iで血糖値スパイクのリスクを低減する、食前チョコサプリの新食習慣です。  
(「G I Chocolate (低G I プレミアムベルギーチョコレート)」)

G I チョコレートは、低G Iで血糖値の急上昇を抑える効果があります。  
朝、最初にとる食事が次にとる食事の血糖値に影響を及ぼすセカンドミール効果  
が期待できますから、朝の食事前に食べる事が大切です。



“参考：GI26 & GI36 のHP <https://gi26gi36.net/>”

食事の30分前に数粒をとることで、血糖値の急上昇を抑える  
効果があります。朝食をとらない方も、数粒をとっていただく  
と良いです。

皆さんご存知のように、

摂取エネルギー < 消費エネルギー

だと、減量・ダイエットになります。

摂取エネルギー > 消費エネルギー

だと、太ります。

筋トレで代謝アップして、チョコサプリ&低G I 食品から食べ  
ることで血糖値の急上昇を抑えましょう。

G I チョコレートは、このような食べ方をおすすめしています。  
朝食前に3粒前後。朝のチョコサプリが大事です。そして昼食、  
夕食前にも3粒前後。

小腹が空いた時や、トレーニング前、また夕食が遅くなりそ  
うな時にも、罪悪感なく食べられて、空腹感も満たされます。

低G Iとは、G I 値5.5以下を言います。今回ご紹介している  
「G I 2.6 (ダーク)」はG I 値が2.6です。これはキャベツが  
2.6で同じ、しめじが2.7です。中G I (5.6 - 6.9) ですと

中華麺が6.1、パスタが6.5。高G I (7.0以上) ですと精白  
米が8.4、食パンが9.1です。ご参考になさってくださいね。

最後に、G I Chocolate の特徴をご紹介しますね。

### ① 美味しさへのこだわり

- ・ゴディバやピエールマルコリーニをはじめ、世界の有名パティ  
シエの約80%へ原料を供給しているバリーカレポー社の1  
00%プレミアムベルギーチョコレート

### ② 健康へのこだわり

- ・野菜に匹敵する低G I チョコレートなので、血糖値の上昇が  
緩やか
- ・高カカオポリフェノール (ダーク : 460mg/袋、カカオ度数  
は70%と同等)
- ・ダーク・ミルクともに1袋100kcal未満
- ・砂糖を使わないので歯医者さんも推奨 (甘さは還元麦芽糖 (マ  
ルチトール) 使用)
- ・チョコサプリとして毎日お召し上がりいただけます

### ③ 原材料へのこだわり

- ・農園履歴を明確にした化学肥料を使用しない最高級カカオを  
使用
- ・砂糖・代用油脂不使用、グルテンフリー
- ・ココアバター 100%使用

今回は、ダイエットや減量に効果的な、食前チョコサプリの新  
食習慣をご紹介しました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願  
いします。

## Information まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町 638-4

■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日

■ TEL/FAX：0598-52-3113

■ 診療時間：午前 8:30～11:30

※土曜日診療時間：8:30～13:00

午後15:30～19:30