

ダイエット・美容・老化・生活習慣病に関わる【糖質摂取と食後の血糖値】について研究データを紹介しながら分かりやすく解説します。

# 食後血糖値の測定ノウハウと"食べ方・食べ合わせ"による 血糖値スパイク抑制作用評価事例

～食後血糖値測定、食品の摂取試験方法と注意点、食後高血糖抑制作用、  
グリセミック・インデックス、食後血中アルデヒド、血糖値と糖尿病～

講師：同志社大学 生命医科学部 糖化ストレス研究センター 客員教授 八木 雅之先生

日本抗加齢医学会 評議員、糖化ストレス研究会 理事。日本ハーブ療法研究会 世話人。1990年～(株)ワイエムシー研究部、1992年～アークレイ(株)研究開発・新規事業部門、2011年4月～同志社大学大学院生命医科学研究科糖化ストレス研究センター講師、2012年～同 准教授。2015年4月エイキッド(株)生命医科学検査センターゼネラルマネージャー、糖化ストレス研究所所長。食品・化粧品等の糖化ストレス抑制作用評価を中心とした in vitro 試験およびヒト臨床試験等の受託サービス事業を展開。2016年～2024年同志社大学生命医科学部糖化ストレス研究センター教授。2024年4月～現職。糖化ストレス抑制対策や抗糖化素材の機能性に関する研究、アンチエイジングや疾病予防としての抗糖化に関する普及啓発活動を展開している。

■ 日程：2025年4月25日（金）9：30～15：30

■ 受講料：36,300円（税込）

■ 備考：見逃し配信期間は4月28日（月）9：00～5月11日（金）24：00です。

## ～プログラム～

### I. 血糖値とは

1. 空腹時血糖
2. 随時血糖
3. 食後血糖

### II. 糖質と血糖値

1. 糖質制限認知
2. 糖質制限とダイエット
3. 糖質制限の是非
4. 糖質オフ

### III. 血糖値の測定方法

1. 血糖測定原理
2. 自己血糖測定法（SMBG）
3. 皮膚間質液中グルコース濃度測定（フリースタイルリブレ）

### IV. 食後血糖値の測定と評価法

1. 食事と血糖値（グルコース・スパイク）
2. 食後血糖値評価試験のやり方
3. 試験条件と基準食の選定
4. 食後血糖値の個人差
5. グリセミック・インデックス（GI）

### V. 食べ方の違いによる血糖値変化

1. 野菜を先に食べる
2. 肉、魚を先に食べる
3. ヨーグルトを先に食べる
4. 朝食摂取の影響

### VI. 食べ合わせによる食後血糖値変化

1. 難消化性デキストリン配合食品
2. 讃岐うどん
3. 牛丼
4. 餃子、から揚げなどの副菜
5. 副菜の栄養成分から食後高血糖抑制作用を推定する

### VII. 甘味食品の摂取と血糖値

1. 和菓子（羊羹、餡）
2. アイスクリーム
3. フルーツ

### VIII. 糖化ストレスと食後高血糖

1. 糖化ストレスとは
2. 糖化ストレスと老化・糖尿病などの疾患
3. 食後高血糖と血中アルデヒド上昇
4. AGEsの蓄積抑制（生成抑制と分解）
5. 抗糖化メニューの可能性

### IX. 質疑応答

## <講演概要>

ダイエットや美容分野において糖質オフが注目を浴びている。糖質は重要な栄養素であり、農作物から安定確保しやすいエネルギー源である。一方、糖質の過剰摂取による血糖値の急上昇（グルコース・スパイク）は、糖化による老化や糖尿病などの生活習慣病の進展要因になっている。

本セミナーでは糖質の摂取と食後の血糖値に着目し、最新の血糖値測定法、摂取試験のやり方についてノウハウを紹介するとともに、食べ方や食べ合わせによる食後の血糖値上昇抑制作用、和菓子やスイーツの摂取による血糖値への影響などについて、実際の研究事例を解説する。また、近年見直された糖化ストレスの考え方、食後の血中アルデヒド上昇や対策の可能性について解説する。

# <お申込要項>

下記に必要事項をご記入の上、FAXにてお申込みください（※は必須です）

  
**FAX**  
**03-6261-7924**

<b>申込講座</b>	2025/4/25	食後血糖値の測定ノウハウと”食べ方・食べ合わせ”による血糖値スパイク抑制作用評価事例
<b>会社名※</b>		
<b>所在地※</b> <small>（請求書等の送付先）</small>	〒	
<b>参加者①</b>	<b>氏名※</b>	<b>TEL※</b>
	<b>所属※</b>	<b>FAX</b>
		<b>役職</b>
	<b>Email※</b>	@
<b>会員登録</b>	<input type="checkbox"/> 登録する <input type="checkbox"/> 登録しない <small>（登録料・会費はかかりません。お得な割引や会員イベント情報等を配信します）</small>	
<b>参加者②</b>	<b>氏名※</b>	<b>TEL※</b>
	<b>所属※</b>	<b>FAX</b>
		<b>役職</b>
	<b>Email※</b>	@
<b>会員登録</b>	<input type="checkbox"/> 登録する <input type="checkbox"/> 登録しない <small>（登録料・会費はかかりません。お得な割引や会員イベント情報等を配信します）</small>	
<b>支払方法※</b>	<input type="checkbox"/> 銀行振込（紙請求書） <input type="checkbox"/> 銀行振込（PDF請求書） <input type="checkbox"/> カード支払い <input type="checkbox"/> 未定のため後日連絡する	
<b>支払予定日※</b>	<input type="checkbox"/> [    ] 月 [    ] 日ごろを予定している <input type="checkbox"/> 未定のため後日連絡する	
<b>備考※</b>		

## お申込について

① 以下のいずれかの方法でお申込みください

A	FAX	上記に必要事項をご記入の上、送信ください
B	E-mail	送信先：entry@tech-d.jp メール本文に<①【申込講座】 ②【会社名】 ③【所在地】 ④【氏名】 ⑤【所属】 ⑥【Email】 ⑦【TEL】 ⑧【支払方法】、⑨【支払予定日】>をご記入の上、ご送信ください
C	Web	https://tech-d.jp/ の各講座のページからお申込みください

② お申込受付後、受付完了のご連絡（メールまたはお電話）をいたします

③ 請求書等をお送りいたします

### <注意>

- ① お申込後 1 週間たっても受付完了の連絡がなかった場合は、お手数ですが、弊社までご連絡ください
- ② 開催日の 7 日前以内のキャンセルはお受け致しかねます。必要に応じ代理の方のご出席をお願いいたします

## お支払について

### <期日>

受講料は講習会開催日の翌月末日までにお支払いください

※期日までに間に合わない場合は、対応いたしますのでご一報ください

### <方法>

- ① 銀行振込（振込手数料は御社にてご負担願います）
- ② クレジットカード（支払方法はメールでご案内します）

### 【お振込先】

<b>振込先銀行</b>	三井住友銀行
<b>支店</b>	多摩センター支店（909）
<b>口座番号</b>	（普）0973522
<b>名義</b>	株式会社テックデザイン

<b>主催 申込・問合せ先</b>	<b>名称</b>	株式会社テックデザイン（ <a href="http://www.tech-d.jp/">http://www.tech-d.jp/</a> ）		
	<b>住所</b>	〒102-0074 東京都千代田区九段南 3-9-14 九段南センタービル 5 階		
	<b>電話</b>	03-6261-7920	<b>FAX</b>	03-6261-7924
	<b>E-mail</b>	entry@tech-d.jp（申込） / info@tech-d.jp（問合せ）		