

リブレチャレンジ 2025年春

2025/2/27~2025/3/13までの記録

なぜ「リブレ」をやろうと思ったのか？

- 糖尿病は遺伝する？
 - 父は糖尿病からくる合併症で亡くなった
 - 毎年の健康診断の項目は、ほぼ正常範囲ど真ん中
 - 空腹時血糖は正常だけど、Hba1cは高めを推移
 - 母は大腸がんで腫瘍摘出して抗がん剤治療を経験
- これって血糖値が関係ある？
 - 昼食後に猛烈に眠くなるのは血糖値スパイク？
 - 夜、寝ている時に足が攣る(主に足の裏)
 - 金縛りにあったり悪い夢を見る
 - 早食いで、大食いなの
- 栄養チャンネル(Clubhouse)
 - 分子栄養学の吉富信長先生と田原真紀さんの掛け合いが面白い！
 - 栄養のことは知らんけど、そこで話していた食材を食べてみる(蒸す、煮る、湯がく)
 - グルテンフリー(2021年6月～)
 - 1年後にはゆっくり5kg減量！
 - 2年後にはさらに3kg減量！
 - ファスティング(2023年2月～)でさらに2kg減量！
- 2025年はメリハリボディを目指そう
 - 登山とテレマークのおかげで、足腰は強いけど、上半身が貧弱になってきて、バランス悪くない？
 - それじゃ、筋トレして、メリハリボディを目指そう！
 - 三大栄養素(タンパク質、脂質、炭水化物)のことが気になるようになってきた
 - 今までの話がやっと繋がってきたー！
- そもそもきっかけはコロナパンデミック
 - 外出自粛要請や緊急事態宣言
 - 公共施設やスキー場の閉鎖
 - 暇を持て余し、料理やお菓子作りを始める
 - 動かないのに食べてばかりで増量！

器具付けるの怖いけど、吉富先生が勧めてた

「リブレ」でセルフチェックしてみよう！

(2年前から思ってたけど、やっとやる気になった)w

リブレを始めるにあたって

- 睡眠時間は6時間以上を目標にする
- 深夜0時前に寝て、6時起床を心掛ける
- 食事はできるだけ同じ時間にする
- 食べる早さや順番を変えてみる
- 普段から食べないものは食べなくていい
- 水分は「白湯」と「ごぼう茶」をメインにする
- コーヒーや乳製品は嗜好品程度にする

私の情報

- 51歳(女性)
- 身長163cm、体重50kg(開始時)
- 平日はデスクワーク
- 冬はテレマークスキー
(平日30分、休日4~6時間)
- ウォーキング 毎日8,500歩
- 上半身を中心に筋トレをやり始めた
- 煙草は吸わない(禁煙20年)
- アルコールは月に2~3回



2025.2.27 (木) 8:00A.M.リブレ2装着



リブレ(FreeStyleリブレ)は、アボットジャパンが販売する持続血糖測定器です。指を刺さずに血糖値(※)を測定でき、血糖値の変動を把握することで、糖尿病の治療に役立ちます。

※間質液中のグルコース濃度を測定するため、血糖値とは5~10分程度のタイムラグが発生する可能性があります。



スマホアプリで測定値を確認できます



ブランド: ノーブランド品

↑ Abbott フリースタイルリブレ2 センサー1個 FreeStyleLibre スキャン不要 選べるアラート機能 1分毎にリアルタイムでグルコース値を測定 エスジョツプ

3.5 ★★★★★ 140個の評価 | このページを検索

過去1か月で1000点以上購入されました

¥8,620 税込

ポイント: 86pt (1%) 詳細はこちら
法人価格で最大14%割引となります。無料のビジネスアカウントに登録する

ブランド	ノーブランド品
モデル名	フリースタイルリブレ2
特徴	使い捨て
メーカー	アボットジャパン株式会社

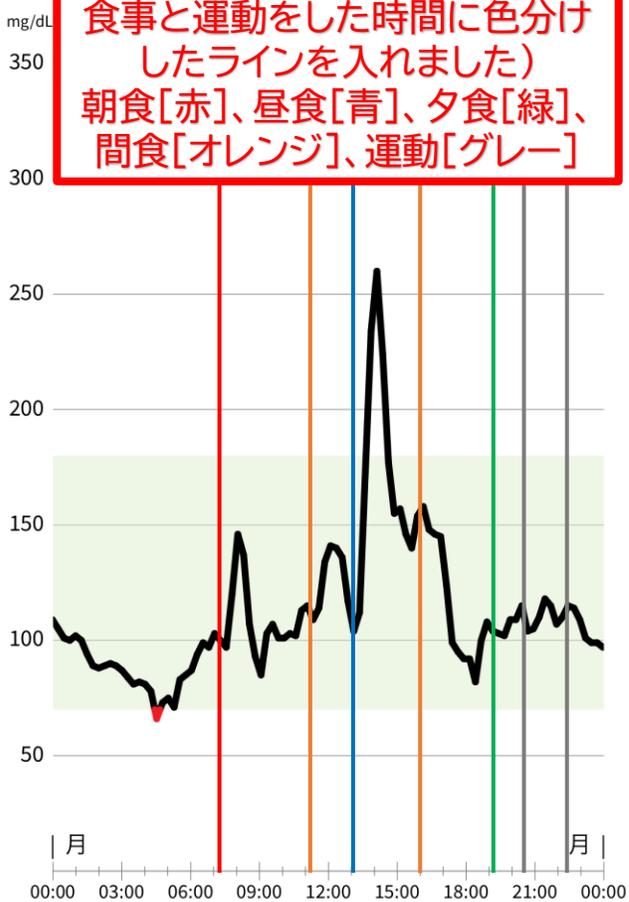
※リブレは医療機器です。インスリン投与をしている糖尿病の方は保険適用で購入できますが、セルフチェックをしたい場合は、自費での購入になります。

レポートの見方

日内グラフ

2025年3月3日

食事と運動をした時間に色分けしたラインを入れました
朝食[赤]、昼食[青]、夕食[緑]、
間食[オレンジ]、運動[グレー]



2025.3.3 (月) 朝食



朝食	615 / 600
7:20	
納豆 納豆, 50 g - 1pack	98
鮭 紅鮭, 1尾	133
さつまいも (蒸し) 100 gram	131
50 gram	14
【ストウブ調理】きのこ鍋 (味噌味) 1 serving	216
炭水化物	57 / 251g
脂質	27 / 66g
タンパク質	41 / 100g
194g 残り	39g 残り
59g 残り	

朝食はきちんとカロリー計算しました
食べた順番と栄養素(PFCバランス)

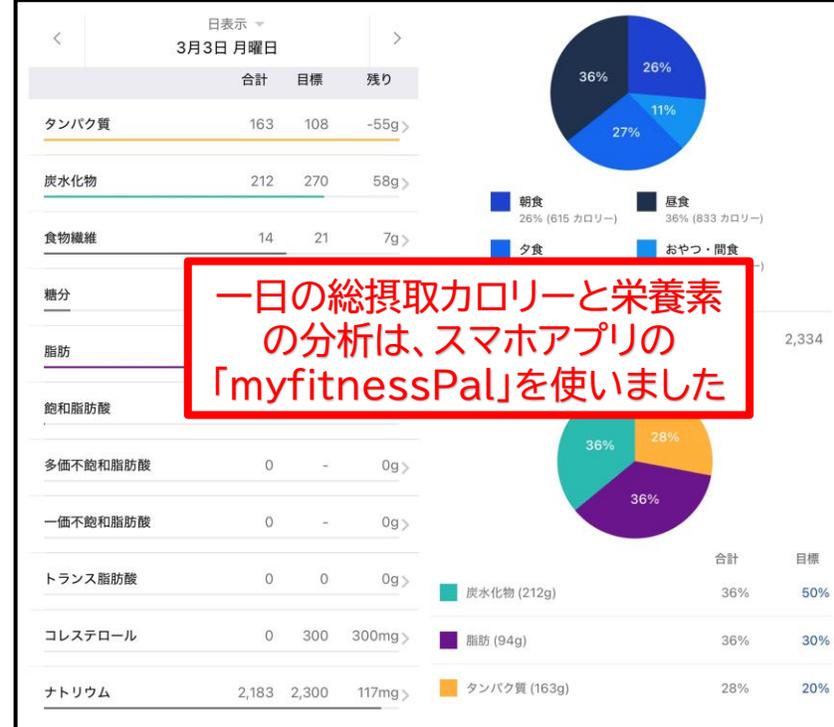
昼食は写真だけ(カロリー計算は正確ではありませんがしています)



間食は写真だけ

夕食	622 / 399
19:50	
【ストウブ調理】きのこ鍋 (味噌味) 1 serving	
ムニエル タラのムニエル, 0.5本	78

夕食は朝と同じものを食べることも多いので、
写真かメニューです



睡眠

6時間2分

テレマーク

お散歩

筋トレ

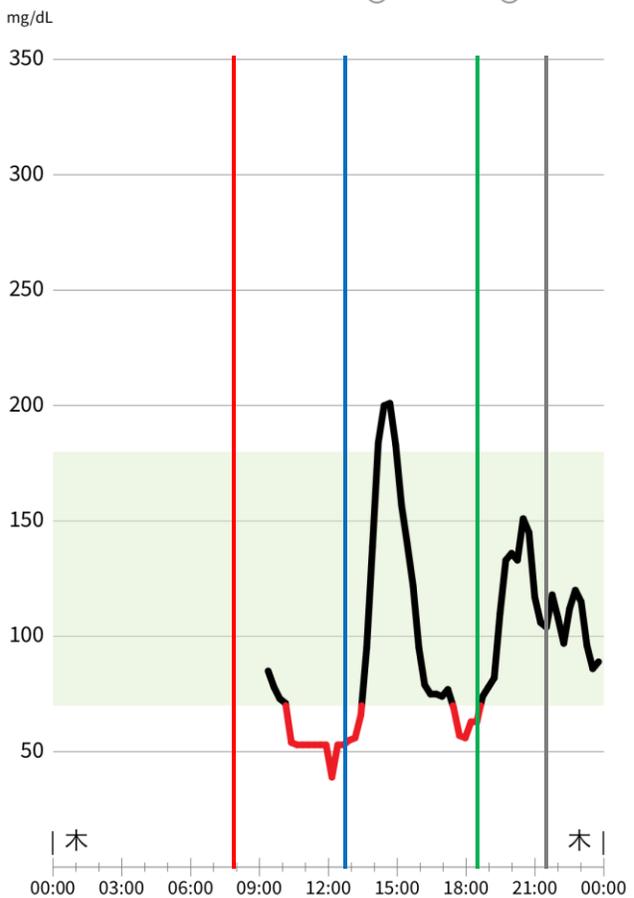
(睡眠時間と運動時間はスマートウォッチのデータから)

その日の体調や感じたこと

0分

コメント:

これまでのデータから深夜4時付近で、低血糖の症状が出ているが、量も多く、血糖値スパイクを起こしています。高血糖の時はこめかみ付近が押される感じがします。



2月27日 (木) 朝食



朝食 633 / 600

- 【高たんぱく】豆腐ハンバーグ (70g) 2 serving 284
- ふなしめじ (ゆで) 60 gram 13
- さつまいも (蒸し) 80 gram 105
- にんじん 100g にんじん, 60 g 26
- ゆで卵 家庭, 1個 (60g) 91
- ブロッコリー (ゆで) 60 gram 16
- 納豆 納豆, 50 g - 1pack 98



日表示 2月27日 木曜日

	合計	目標	残り
タンパク質	101	107	6g>
炭水化物	315	268	-47g>
食物繊維	16	21	5g>
糖分	3	59	56g>
脂肪	82	71	-11g>
飽和脂肪酸	2	18	16g>
多価不飽和脂肪酸	1	-	-1g>
一価不飽和脂肪酸	3	-	-3g>
トランス脂肪酸	0	0	0g>
コレステロール	361	300	-61mg>
ナトリウム	1,701	2,300	599mg>

合計カロリー 2,352

朝食 27% (633 カロリー)
昼食 37% (864 カロリー)
夕食 29% (693 カロリー)
おやつ・間食 7% (162 カロリー)

	合計	目標
炭水化物 (314g)	52%	50%
脂肪 (81g)	31%	30%
タンパク質 (101g)	17%	20%



睡眠

6時間53分

テレマークスキー

0分

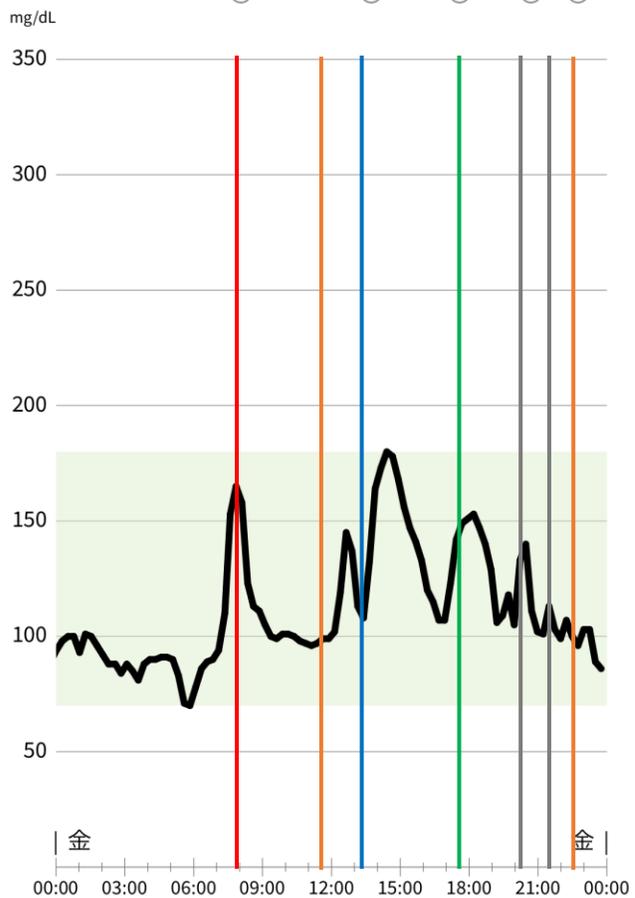
お散歩

50分

筋トレ

0分

コメント:
朝食後リブレ装着しました。落ち着くまで時間がかかるようなので、この日のデータは正確ではないと思います。



2025.2.28 (金) 朝食



朝食 712 / 600

7:00

- 納豆 納豆, 50 g - 1pack 98
- オートミール クエーカー オートミール, 40 g 172
- 【スパイスカレー】ダルキーマ 1 serving 270
- バナナ 200 gram 172

炭水化物

106
/250g

144g 残り

脂肪

22
/66g

44g 残り

タンパク質

32
/100g

68g 残り

日表示 2月28日 金曜日

	合計	目標	残り
タンパク質	114	111	-3g>
炭水化物	327	277	-50g>
食物繊維	10	21	11g>
糖分	6	62	56g>
脂肪	77	73	-4g>
飽和脂肪酸	4	18	14g>
多価不飽和脂肪酸	2	-	-2g>
一価不飽和脂肪酸	4	-	-4g>
トランス脂肪酸	0	0	0g>
コレステロール	38	300	262mg>
ナトリウム	2,438	2,300	-138mg>

朝食 30% (712 カロリー)

夕食 17% (404 カロリー)

昼食 39% (929 カロリー)

おやつ・間食 14% (343 カロリー)

合計カロリー 2,388

炭水化物 (326g) 53%

脂肪 (77g) 28%

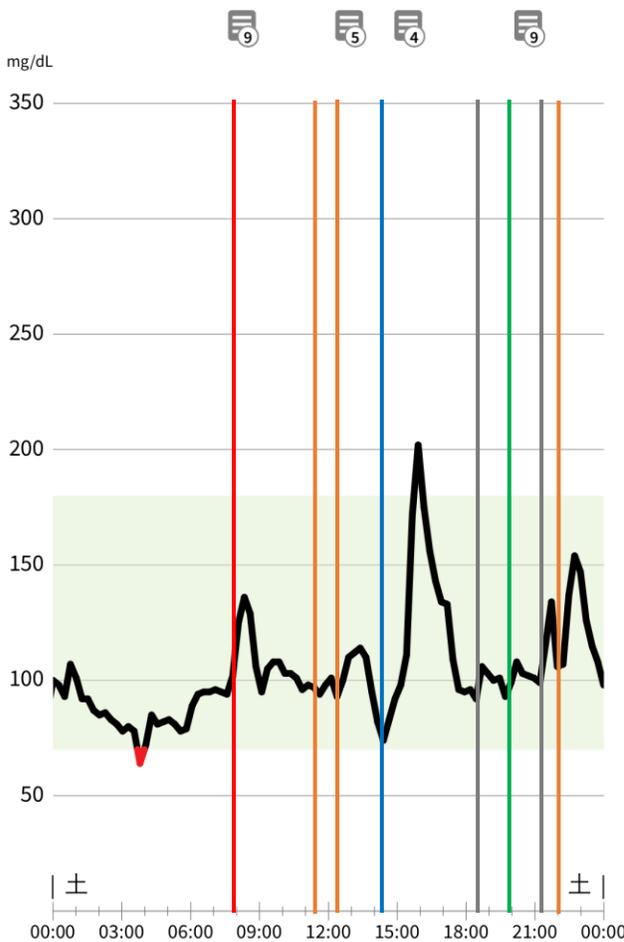
タンパク質 (113g) 19%

	合計	目標
炭水化物 (326g)	53%	50%
脂肪 (77g)	28%	30%
タンパク質 (113g)	19%	20%



睡眠	6時間14分
テレマークスキー	15分(軽め)
お散歩	45分
筋トレ	0分

コメント:
 昼は給食です。おかずはいつも多めで、早食いです。キッチンカーのさつまいものフライと伊予柑を夕食にしました。お散歩後、豆乳ときなことココアパウダーでプロテインドリンクを作りました。



2025.3.1 (土) 朝食



朝食 512 / 600

- 7:45
- 納豆 納豆, 50 g - 1pack 98
- 【高タンパク】鶏胸肉の蒸し餃子 4 serving 207
- ゆで卵 家庭, 1個 (60g) 91
- にんじん 100g にんじん, 30 g 13
- さつまいも (蒸し) 70 gram 92
- ふなしめじ (ゆで) 30 gram 6
- ブロッコリー (ゆで) 15 gram 4

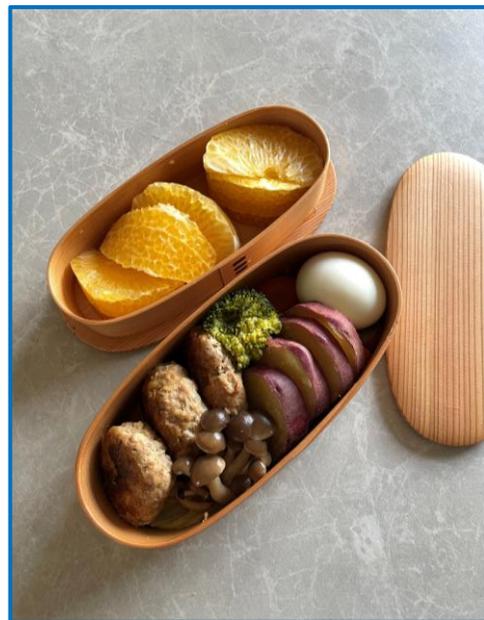


日表示 3月1日 土曜日

	合計	目標	残り
タンパク質	113	113	0g>
炭水化物	232	283	51g>
食物繊維	16	21	5g>
糖分	10	64	54g>
脂肪	92	75	-17g>
飽和脂肪酸	4	19	15g>
多価不飽和脂肪酸	3	-	-3g>
一価不飽和脂肪酸	6	-	-6g>
トランス脂肪酸	0	0	0g>
コレステロール	471	300	-171mg>
ナトリウム	1,405	2,300	895mg>

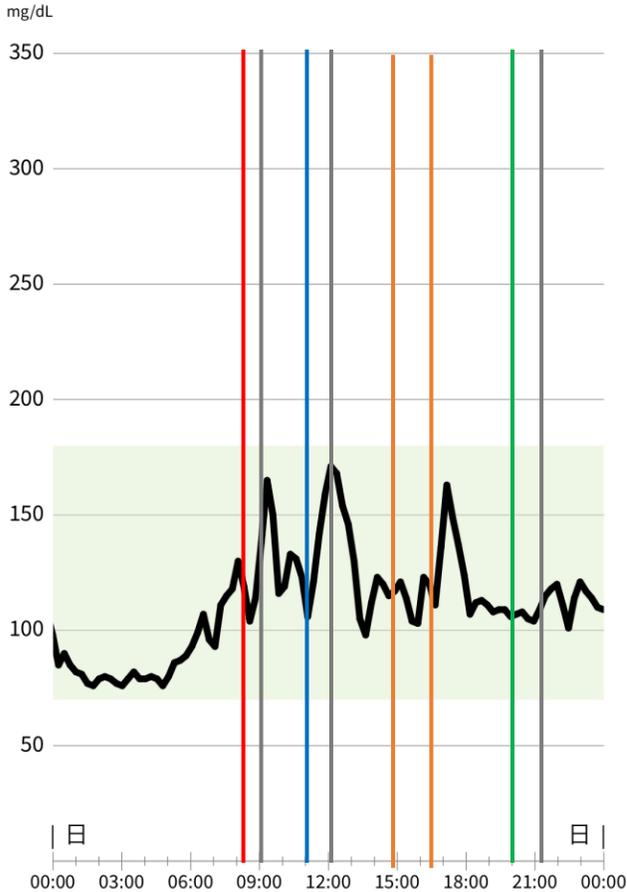
合計カロリー 2,214

	合計	目標
炭水化物 (231g)	42%	50%
脂肪 (92g)	38%	30%
タンパク質 (112g)	20%	20%



睡眠	4時間56分
テレマークスキー	15分(軽め)
お散歩	50分
筋トレ	0分

コメント:
休日出勤で午前中は仕事で、午後から美容室へ。おやつはロールケーキは米粉とラカントを使用。昼食用に作ったお弁当を16時に食べたので、夜は塩麴チキンをつまみに赤ワインを3杯。お散歩後、お腹が減ったので、ぜんざいを食べました。



3月2日 (日) 朝食

朝食 388 / 600

8:30

おにぎり 鰹 388
おにぎり 鰹, 388 kcal

炭水化物

80 /250g

170g 残り

脂肪

3 /66g

63g 残り

タンパク質

11 /100g

89g 残り

日表示 3月2日 日曜日

	合計	目標	残り
タンパク質	119	123	4g >
炭水化物	295	308	13g >
食物繊維	5	21	16g >
糖分	2	71	69g >
脂肪	74	81	7g >
飽和脂肪酸	2	21	19g >
多価不飽和脂肪酸	1	-	-1g >
一価不飽和脂肪酸	2	-	-2g >
トランス脂肪酸	0	0	0g >
コレステロール	441	300	-141mg >
ナトリウム	1,976	2,300	324mg >

合計カロリー 2,368

栄養素	合計	目標
炭水化物 (295g)	50%	50%
脂肪 (73g)	29%	30%
タンパク質 (119g)	21%	20%



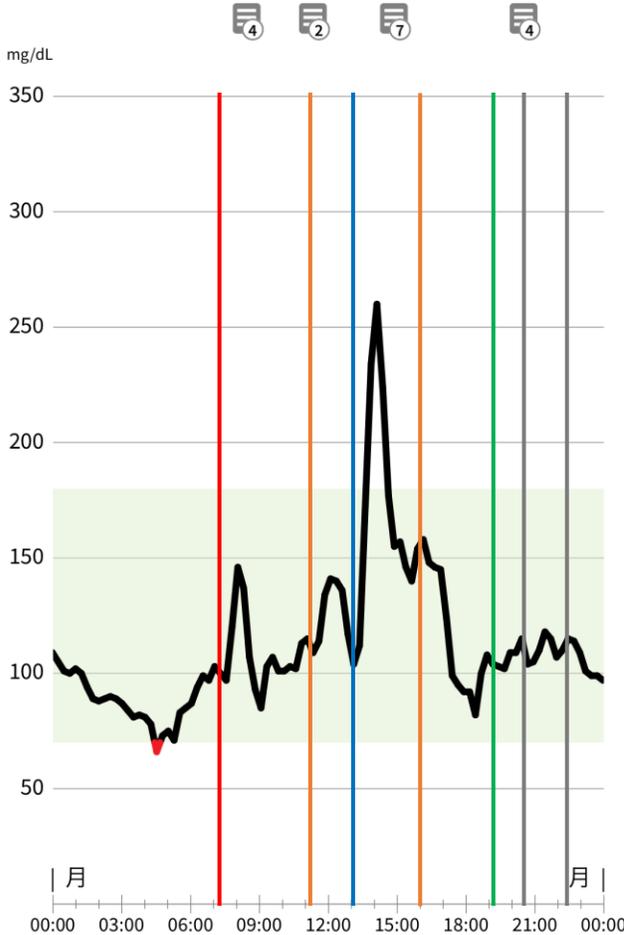
睡眠	6時間38分
テレマークスキー	90分(中程度)
お散歩	35分
筋トレ	0分

コメント:
週末はお弁当を作っています。おにぎりはもち麦と削りたての鰹節を入れています。白米よりも血糖値の上昇が緩やかなのが分かります。テレマークスキーはスクワット姿勢で滑るので、普通のアルペンスキーよりも太ももの筋肉を使います。

レポート

日内グラフ

2025年3月3日



2025.3.3 (月) 朝食

朝食 615 / 600

7:20

- 納豆 98 (納豆, 50 g - 1pack)
- 鮭 133 (紅鮭, 1尾)
- さつまいも(蒸し) 131 (100 gram)
- ブロッコリー(ゆで) 14 (50 gram)
- キムチ 23 (50 gram)
- 【ストウブ調理】きのご鍋(味噌味) 216 (1 serving)

炭水化物

57 /251g

194g 残り

脂肪

27 /66g

39g 残り

タンパク質

41 /100g

59g 残り

日表示 3月3日 月曜日

	合計	目標	残り
タンパク質	163	108	-55g >
炭水化物	212	270	58g >
食物繊維	14	21	7g >
糖分	4	60	56g >
脂肪	94	71	-23g >
飽和脂肪酸	0	18	18g >
多価不飽和脂肪酸	0	-	0g >
一価不飽和脂肪酸	0	-	0g >
トランス脂肪酸	0	0	0g >
コレステロール	0	300	300mg >
ナトリウム	2,183	2,300	117mg >

朝食 26% (615 カロリー)

夕食 27% (622 カロリー)

昼食 36% (833 カロリー)

おやつ・間食 11% (264 カロリー)

合計カロリー 2,334

	合計	目標
炭水化物 (212g)	36%	50%
脂肪 (94g)	36%	30%
タンパク質 (163g)	28%	20%



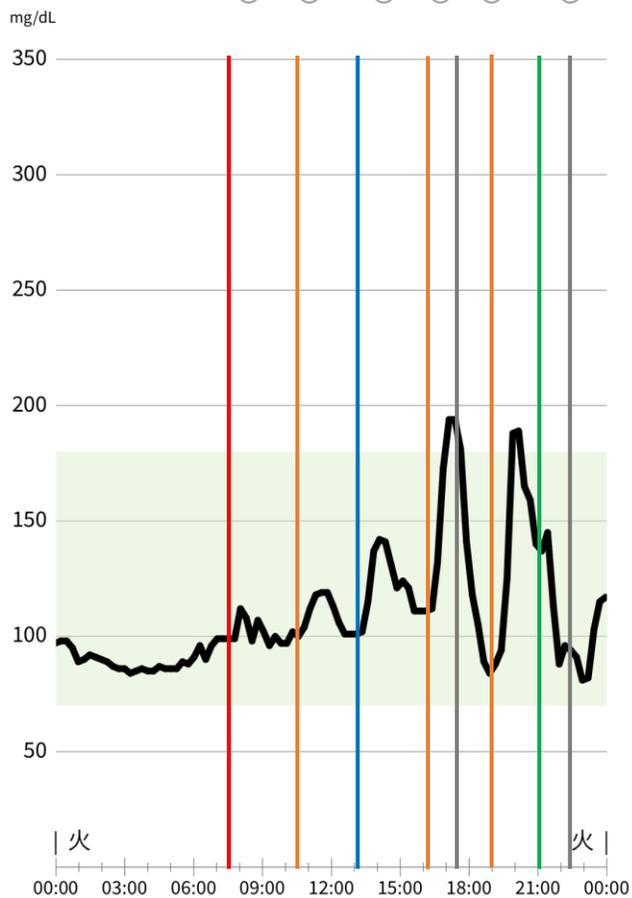
夕食 622 / 399

19:50

- 【ストウブ調理】きのご鍋(味噌味) 216 (1 serving)
- カレーの煮付け 317 (カレーの煮付け, 308 g(一尾分可食部))
- 【砂糖不使用】ゆず大根(50g) 11 (1 serving)
- ムニエル 78 (タラのムニエル, 0.5 本)

睡眠	6時間2分
テレマークスキー	15分(軽め)
お散歩	45分
筋トレ	0分

コメント:
 これまでのデータから深夜4時付近で、低血糖の症状が出ているようです。昼食はちらし寿司でしたが、量も多く、早食いだっただけで、血糖値スパイクを起こしています。高血糖の時はこめかみ付近が押される感じがします。



朝食 416 / 600

7:50

【炊飯器調理】塩麹チキン 1 serving 76

【砂糖不使用】ゆず大根 (50g) 1 serving 11

あら汁 あすけん, 1杯 50

【蒸籠調理】蒸し野菜セット 1 serving 280

炭水化物 58 /250g 192g 残り

脂肪 11 /66g 55g 残り

タンパク質 32 /100g 68g 残り

3月4日 (火) 朝食

日表示 3月4日 火曜日

	合計	目標	残り
タンパク質	78	108	30g>
炭水化物	178	271	93g>
食物繊維	10	21	11g>
糖分	2	60	58g>
脂肪	91	72	-19g>
飽和脂肪酸	2	18	16g>
多価不飽和脂肪酸	1	-	-1g>
一価不飽和脂肪酸	3	-	-3g>
トランス脂肪酸	0	0	0g>
コレステロール	206	300	94mg>
ナトリウム	2,084	2,300	216mg>

合計カロリー 1,707

朝食 24% (416 カロリー)

昼食 42% (710 カロリー)

夕食 0% (0 カロリー)

おやつ・間食 34% (580 カロリー)

炭水化物 (177g) 39% 50% 目標

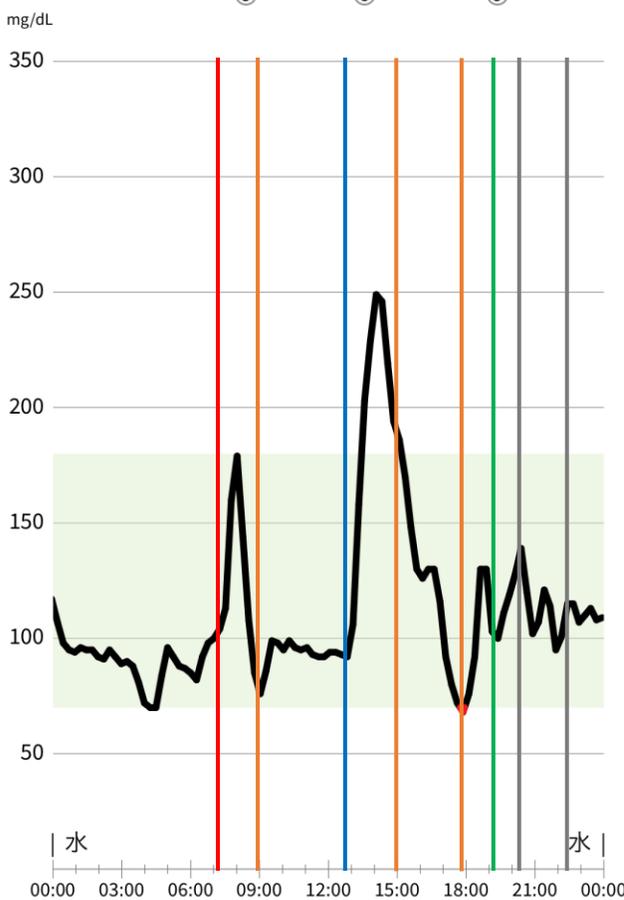
脂肪 (90g) 44% 30% 目標

タンパク質 (78g) 17% 20% 目標



睡眠	7時間19分
テレマークスキー	0分
お散歩	45分
筋トレ	30分

コメント:
朝食、昼食ともご飯抜きで軽めにし、間食で補うようにしました。筋トレ後、お腹が空いた状態でお菓子を食ったら血糖値が一気に上がりました。火曜日はライブ配信をしているので、夕食は遅くなりがちです。



3月5日 (水) 朝食

朝食 477 / 600

7:20

- 台湾パイナップル カットパイナップル, 100g 63
- さつまいも (蒸し) 100 gram 131
- にんじん 100g にんじん, 50 g 22
- 糖 糖, 48 グラム 37
- 蒸し蛸 蒸し蛸, 50 g 34
- ゆで卵 家庭, 1 個 (60g) 91
- 納豆 納豆, 50 g - 1pack 98

炭水化物 60 /250g (残り 190g)

脂肪 12 /66g (残り 54g)

タンパク質 35 /100g (残り 65g)

日表示 3月3日 月曜日

	合計	目標	残り
タンパク質	163	108	-55g >
炭水化物	212	270	58g >
食物繊維	14	21	7g >
糖分	4	60	56g >
脂肪	94	71	-23g >
飽和脂肪酸	0	18	18g >
多価不飽和脂肪酸	0	-	0g >
一価不飽和脂肪酸	0	-	0g >
トランス脂肪酸	0	0	0g >
コレステロール	0	300	300mg >
ナトリウム	2,183	2,300	117mg >

合計カロリー 2,334

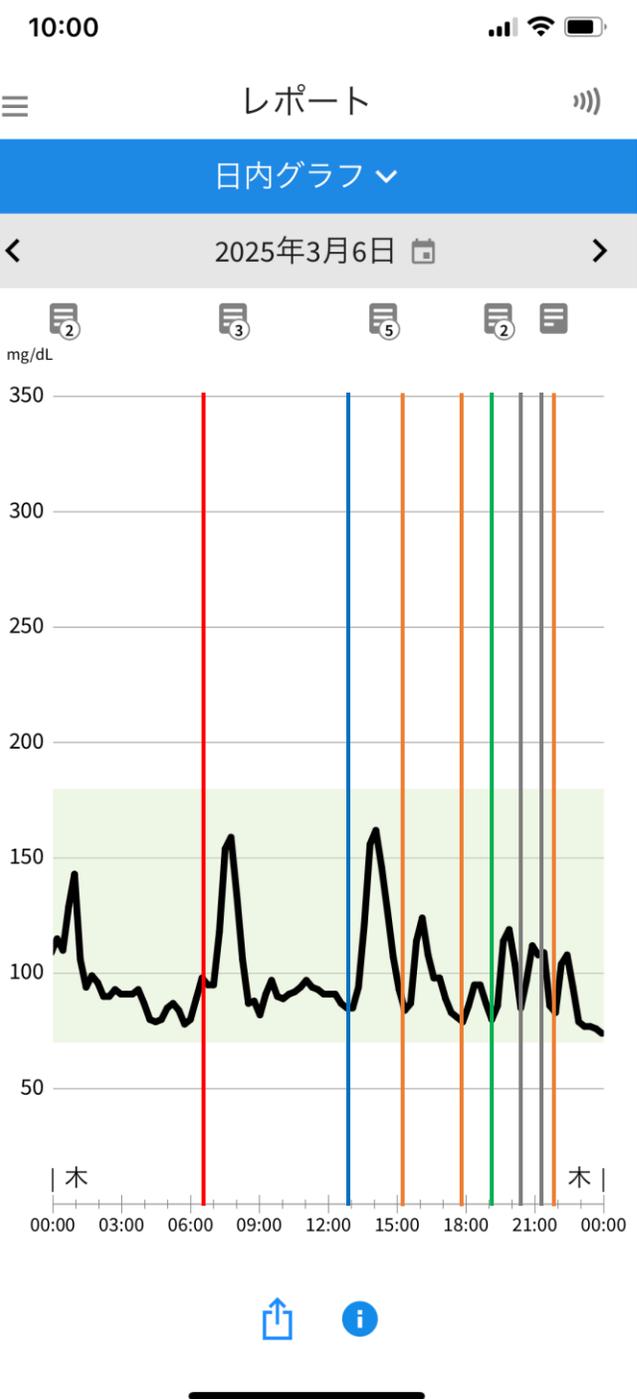
朝食 26% (615 カロリー)
昼食 36% (833 カロリー)
夕食 27% (622 カロリー)
おやつ・間食 11% (264 カロリー)

	合計	目標
炭水化物 (212g)	36%	50%
脂肪 (94g)	36%	30%
タンパク質 (163g)	28%	20%



睡眠	6時間47分
テレマークスキー	20分(軽め)
お散歩	45分
筋トレ	0分

コメント:
糖度の高いパイナップルを食べましたが、血糖値が上がるようです。給食はカレーでしたが、パイナップルとの相乗効果なのかこちらもかなり上がりました。運動前にナッツとドライフルーツを少しずつ合わせたトレイルミックスを試してみました。



朝食 633 / 600

6:50

【炊飯器調理】塩麹チキン 1 serving 76

さつまいも (蒸し) 150 gram 196

茹鰯 ライフ, 0.5 カップ 46

【ストウブ調理】キムチ鍋 1 serving 183

納豆 納豆, 50 g - 1pack 98

いちご 100 gram 34

3月6日 (木) 朝食

炭水化物 80 /250g 170g 残り

脂肪 17 /66g 49g 残り

タンパク質 47 /100g 53g 残り

日表示 3月6日 木曜日

	合計	目標	残り
タンパク質	226	110	-116g
炭水化物	295	275	-20g
食物繊維	19	21	2g
糖分	24	62	38g
脂肪	79	73	-6g
飽和脂肪酸	1	18	17g
多価不飽和脂肪酸	2	-	-2g
一価不飽和脂肪酸	4	-	-4g
トランス脂肪酸	0	0	0g
コレステロール	0	300	300mg
ナトリウム	2,394	2,300	-94mg

合計カロリー 2,781

朝食 23% (633 カロリー)

夕食 33% (926 カロリー)

おやつ・間食 15% (423 カロリー)

昼食 29% (799 カロリー)

	合計	目標
炭水化物 (295g)	42%	50%
脂肪 (78g)	25%	30%
タンパク質 (225g)	33%	20%



夕食 926 / 399

19:15

菊芋 Generic, 50 gram 33

白石温糖 白石温糖, 0.8 束 274

カレイの煮付け カレイの煮付け, 308 g(一尾分可食部) 317

茹鰯 ライフ, 2 カップ 182

豚バラ 豚バラ, 25 g 96

ネギ (ねぎ/根菜ネギ/長ネギ/長ねぎ) Siisam, 6 g 2

白だし 白だし, 8 g 21



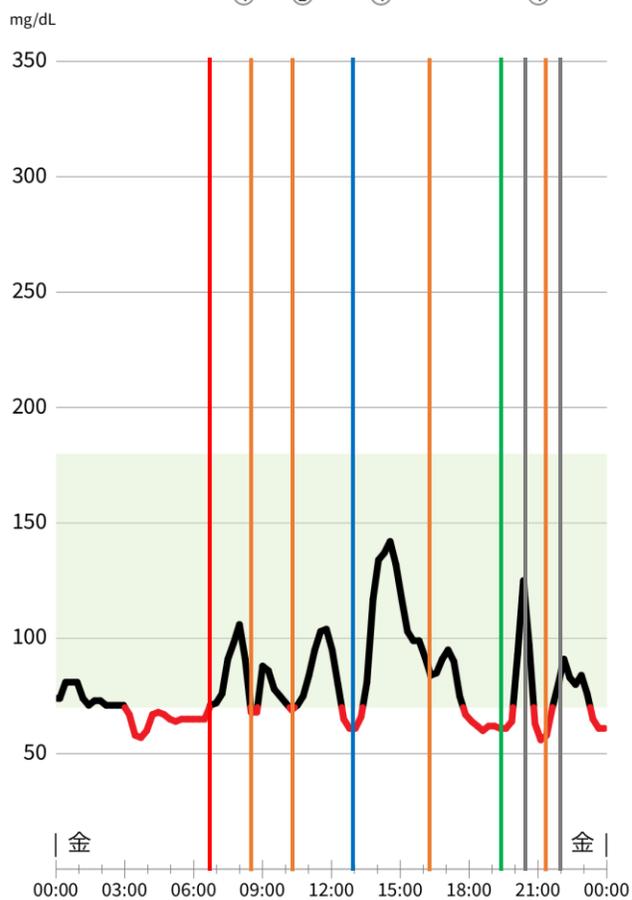
睡眠	5時間46分
テレマークスキー	20分(軽め)
お散歩	45分
筋トレ	0分

コメント:
イチゴを食べてみましたが、血糖値の上昇は緩やかでした。手作りのオートミールクッキーもよさそうです。メルカリで頼んでいた菊芋(50g)を蒸して食べてみましたが、即効性があるようです。一日の摂取量は20g程度でよさそうです。

レポート

日内グラフ

2025年3月7日



朝食
620 / 600

7:00

【ストウブ調理】キムチ鍋 1 serving 183

どんこ 西友, 100 g 182

【砂糖不使用】ゆず大根 (50g) 1 serving 11

キウイフルーツ キウイフルーツ, 60 g 35

さつまいも (蒸し) 50 gram 66

にんじん 100g にんじん, 40 g 18

ご飯 ご飯150g, 75 g 126

炭水化物

144 /250g

106g 残り

脂肪

14 /66g

52g 残り

タンパク質

34 /100g

66g 残り

3月7日 (金) 朝食

日表示

3月7日 金曜日

	合計	目標	残り
タンパク質	97	110	13g>
炭水化物	426	275	-151g>
食物繊維	29	21	-8g>
糖分	33	62	29g>
脂肪	81	73	-8g>
飽和脂肪酸	0	18	18g>
多価不飽和脂肪酸	1	-	-1g>
一価不飽和脂肪酸	7	-	-7g>
トランス脂肪酸	0	0	0g>
コレステロール	0	300	300mg>
ナトリウム	2,400	2,300	-100mg>

朝食

24% (620 カロリー)

昼食

38% (971 カロリー)

夕食

15% (391 カロリー)

おやつ・間食

22% (551 カロリー)

合計カロリー 2,533

炭水化物 (425g)

60%

脂肪 (81g)

26%

タンパク質 (97g)

14%

	合計	目標
炭水化物 (425g)	60%	50%
脂肪 (81g)	26%	30%
タンパク質 (97g)	14%	20%

夕食 391 / 399

19:30

もずく もずくの佃煮, 60 g 20

酢 酢, 30 ml 8

ラカントS サラヤ, 5 g 0

さつまいも (蒸し) 100 gram 131

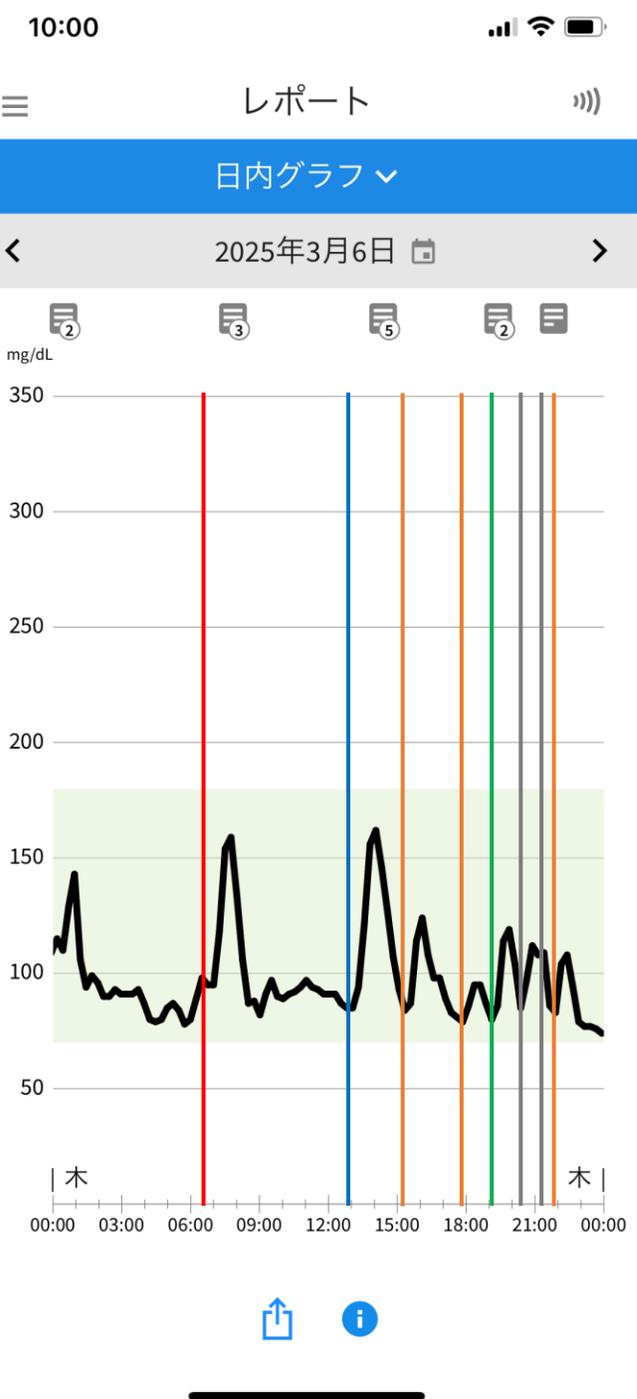
にんじん 100g にんじん, 40 g 18

【ストウブ調理】キムチ鍋 1 serving 183

台湾パインカット カットパイン, 50 31

睡眠	7時間47分
テレマークスキー	20分(軽め)
お散歩	45分
筋トレ	0分

コメント:
 菊芋効果なのか寝ている間、血糖値が下がり過ぎて、睡眠の質が悪かったようです。スキッと起きられませんでした。白米を食べてもいつものようには上がりず、米麴で作った甘酒を豆乳で割ったりしました。菊芋の効果はすごいと思いました。



朝食 633 / 600

6:50

【炊飯器調理】塩麹チキン 1 serving 76

さつまいも (蒸し) 150 gram 196

茹鰯 ライフ, 0.5 カップ 46

【ストウブ調理】キムチ鍋 1 serving 183

納豆 納豆, 50 g - 1pack 98

いちご 100 gram 34

3月6日 (木) 朝食

炭水化物 80 /250g 170g 残り

脂肪 17 /66g 49g 残り

タンパク質 47 /100g 53g 残り

日表示 3月6日 木曜日

	合計	目標	残り
タンパク質	226	110	-116g
炭水化物	295	275	-20g
食物繊維	19	21	2g
糖分	24	62	38g
脂肪	79	73	-6g
飽和脂肪酸	1	18	17g
多価不飽和脂肪酸	2	-	-2g
一価不飽和脂肪酸	4	-	-4g
トランス脂肪酸	0	0	0g
コレステロール	0	300	300mg
ナトリウム	2,394	2,300	-94mg

合計カロリー 2,781

	合計	目標
炭水化物 (295g)	42%	50%
脂肪 (78g)	25%	30%
タンパク質 (225g)	33%	20%



夕食 926 / 399

19:15

菊芋 Generic, 50 gram 33

白石温糖 白石温糖, 0.8 束 274

カレイの煮付け カレイの煮付け, 308 g(一尾分可食部) 317

茹鰯 ライフ, 2 カップ 182

豚バラ 豚バラ, 25 g 96

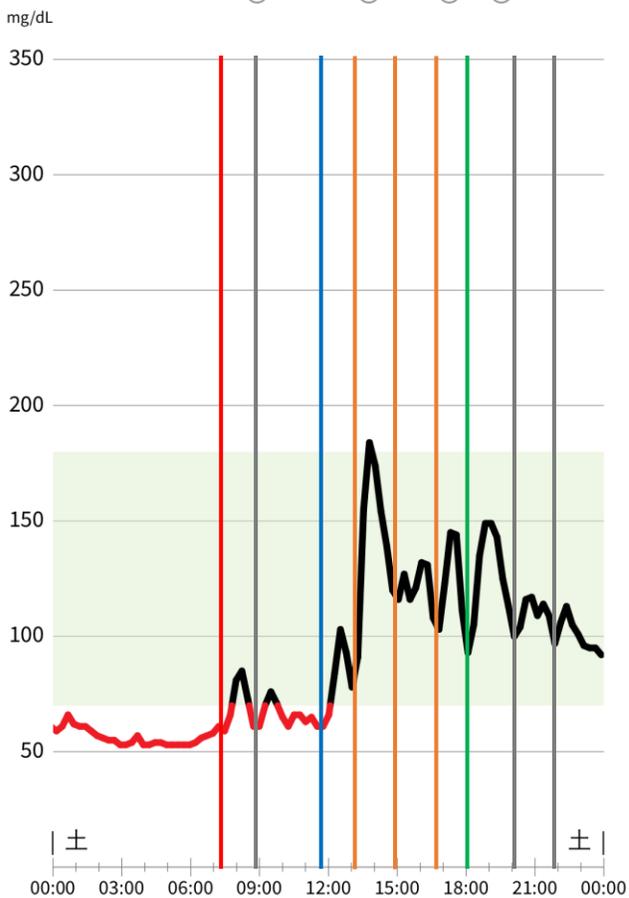
ネギ (ねぎ/根菜ネギ/長ネギ/長ねぎ) Siisam, 0 g 2

白だし 白だし, 8 g 21



睡眠	5時間46分
テレマークスキー	20分(軽め)
お散歩	45分
筋トレ	0分

コメント:
 イチゴを食べてみましたが、血糖値の上昇は緩やかでした。手作りのオートミールクッキーもよさそうです。メルカリで頼んでいた菊芋(50g)を蒸して食べてみましたが、即効性があるようです。一日の摂取量は20g程度でよさそうです。



3月8日 (土) 朝食

朝食	707 / 600
7:20	
納豆	98
納豆, 50 g - 1pack	
にんじん	18
にんじん, 40 g	
ご飯	252
ご飯150g, 150 g	
鮭	133
紅鮭, 1尾	
鶏もも肉	83
ハーブ仕立の鶏もも肉, 50 g	
【ストウブ調理】キムチ鍋	92
0.5 serving	
台湾バイナカット	31
カットバイナ, 50 ㊦	

炭水化物

85 /250g

165g 残り

脂肪

24 /66g

42g 残り

タンパク質

42 /100g

58g 残り

日表示 3月8日 土曜日

	合計	目標	残り
タンパク質	132	128	-4g>
炭水化物	374	319	-55g>
食物繊維	23	21	-2g>
糖分	21	75	54g>
脂肪	116	84	-32g>
飽和脂肪酸	3	22	19g>
多価不飽和脂肪酸	4	-	-4g>
一価不飽和脂肪酸	15	-	-15g>
トランス脂肪酸	0	0	0g>
コレステロール	235	300	65mg>
ナトリウム	2,566	2,300	-266mg>

朝食

24% (707 カロリー)

昼食

27% (788 カロリー)

夕食

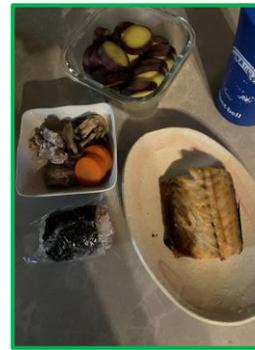
27% (790 カロリー)

おやつ・間食

23% (666 カロリー)

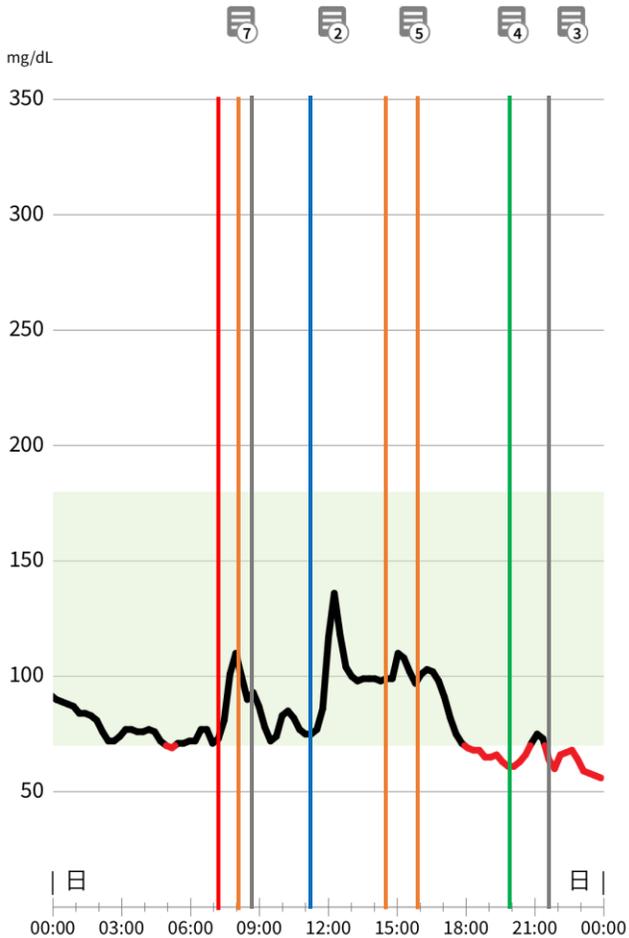
合計カロリー 2,951

	合計	目標
炭水化物 (373g)	49%	50%
脂肪 (116g)	34%	30%
タンパク質 (131g)	17%	20%



睡眠	5時間36分
テレマークスキー	40分(中程度)
お散歩	45分
テレマークスキー	20分(軽め)

コメント:
朝一番で歯科受診後、滑りに行きました。夕食前に小腹が減ったので、しばらく食べていなかったパン(クロワッサン)を半分食べましたが、全体的に量が多かったので、夕食後に滑りに行き、その後お散歩しました。



3月9日 (日) 朝食

朝食 584 / 600

7:00

【特製おにぎり】かつお&明太子 2 serving 584

炭水化物

120 / 250g

130g 残り

脂肪

1 / 66g

65g 残り

タンパク質

20 / 100g

80g 残り

日表示 3月9日 日曜日

	合計	目標	残り
タンパク質	110	146	36g >
炭水化物	422	364	-58g >
食物繊維	15	21	6g >
糖分	110	88	-22g >
脂肪	101	96	-5g >
飽和脂肪酸	6	26	20g >
多価不飽和脂肪酸	7	-	-7g >
一価不飽和脂肪酸	10	-	-10g >
トランス脂肪酸	0	0	0g >
コレステロール	0	300	300mg >
ナトリウム	1,646	2,300	654mg >

朝食

18% (584 カロリー)

昼食

26% (836 カロリー)

夕食

19% (623 カロリー)

おやつ・間食

36% (1,173 カロリー)

合計カロリー 3,216

	合計	目標
炭水化物 (421g)	55%	50%
脂肪 (101g)	30%	30%
タンパク質 (110g)	15%	20%



夕食 623 / 399

【お惣菜】ほうれん草と鰹節のおひたし 1 serving 37

手羽中 手羽中, 20 g 34

豚ヒレ 豚ヒレ, 100 g 115

塩麹 生塩麹, 7.5 グラム 14

にんじん 100g にんじん, 20 g 9

赤ワイン 300 gram 219

ぶなしめじ (ゆで) 10 gram 2

【ストウブ調理】豚汁 1 serving 194



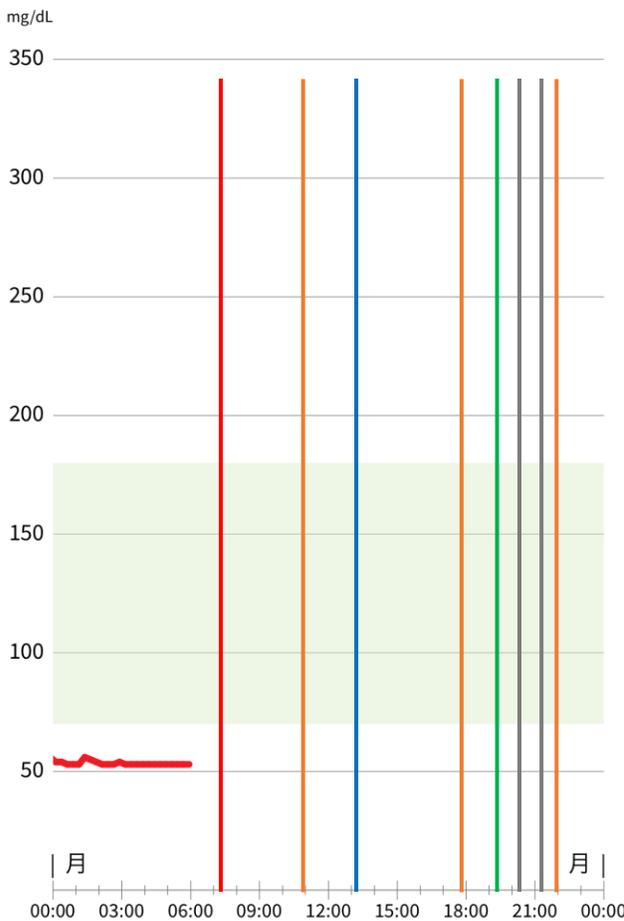
睡眠	7時間10分
テレマークスキー	90分(中程度)
お散歩	45分
筋トレ	0分

コメント:
 遠征する時は、移動中におにぎりや軽食を食べています。お弁当は作らず、前日買ったハード系のパンにしました。ゆっくり噛むと血糖値の上昇は緩やかだと思います。運動量が多かったのか、帰宅後の血糖値は下降気味でした。

レポート

日内グラフ

2025年3月10日



朝食 815 / 600

7:20

ご飯	252
ご飯 150g, 150 g	
納豆	98
納豆, 50 g - 1pack	
【お惣菜】ほうれん草と鰹節のおひたし 1 serving	37
キムチ	23
50 gram	
どんこ	91
西友, 50 g	
りんご	121
市販, 1個 (250g)	
【ストウブ調理】豚汁 1 serving	194

炭水化物	脂肪	タンパク質
159 /250g	20 /66g	37 /100g
91g 残り	46g 残り	63g 残り

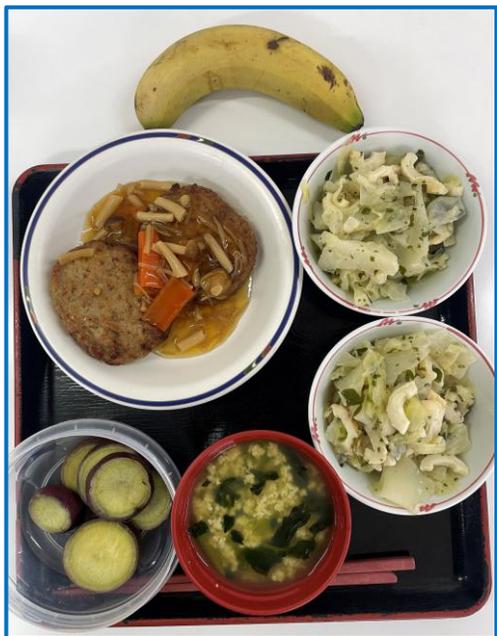
日表示 3月10日 月曜日

	合計	目標	残り
タンパク質	124	112	-12g>
炭水化物	378	281	-97g>
食物繊維	34	21	-13g>
糖分	3	63	60g>
脂肪	92	74	-18g>
飽和脂肪酸	8	19	11g>
多価不飽和脂肪酸	5	-	-5g>
一価不飽和脂肪酸	12	-	-12g>
トランス脂肪酸	0	0	0g>
コレステロール	1	300	299mg>
ナトリウム	1,482	2,300	818mg>

合計カロリー 2,641

朝食	31% (815 カロリー)
昼食	32% (848 カロリー)
夕食	25% (660 カロリー)
おやつ・間食	12% (318 カロリー)

炭水化物 (377g)	53%	50%
脂肪 (92g)	29%	30%
タンパク質 (123g)	18%	20%



夕食 660 / 399

19:25

【お惣菜】ほうれん草と鰹節のおひたし 1 serving	37
さつまいも (蒸し) 100 gram	131
【ストウブ調理】豚汁 1.5 serving	290
鯖の塩焼き 原価鯖の塩焼き, 70 グラム	202

睡眠	7時間8分
テレマークスキー	20分(軽め)
お散歩	45分
筋トレ	0分

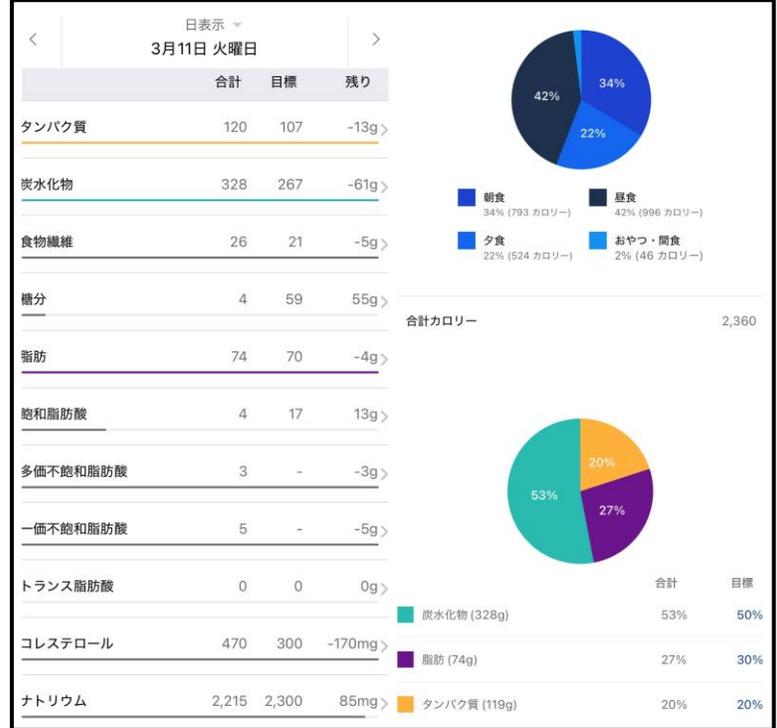
コメント:
残り3日ありましたが、リブレのセンサーエラーが出て、朝食前に使えなくなりました。食事の記録は継続します。前日の運動量が多かったのか、夜間の間はずっと低血糖のようでした。夜間も何度かエラーが出たので、精度が気になるところです。

3月11日 (火) 朝食

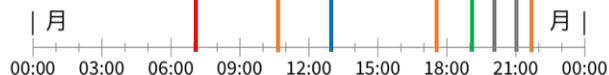


朝食	793 / 600
7:45	
豚ヒレ 豚ヒレ, 50g	58
【ストウブ調理】肉なしきのご鍋 (味噌味) 1 serving	109
ドレッシング えごま油ドレッシング, 1カップ	24
ゆで卵 家庭, 1個 (60g)	91
【蒸籠調理】蒸し野菜セット 0.5 serving	140
納豆 納豆, 50g - 1pack	98
発芽玄米 発芽玄米のいぶき, 0.8 膳	274

炭水化物	脂肪	タンパク質
109 /250g	24 /66g	48 /100g
141g 残り	42g 残り	52g 残り



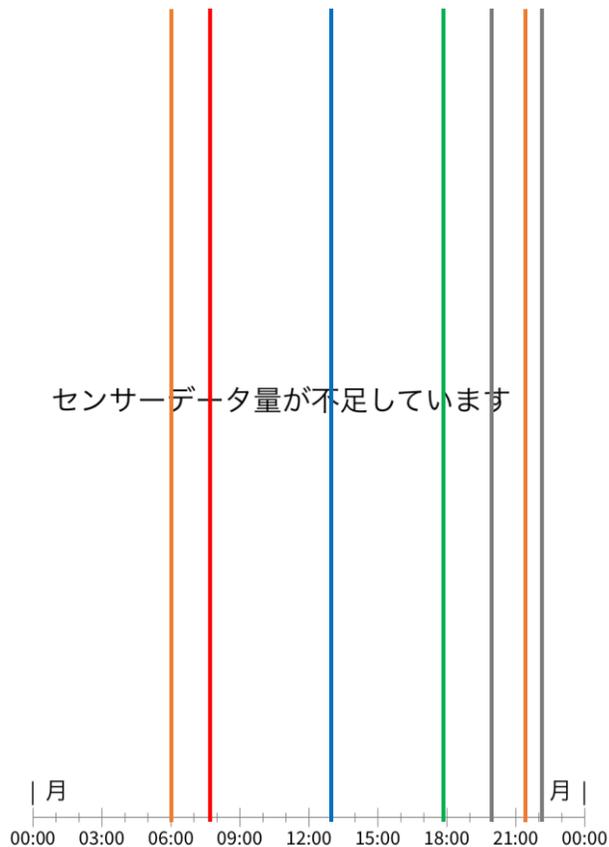
センサーデータ量が不足しています



睡眠	6時間36分
テレマークスキー	0分
お散歩	60分
筋トレ	0分

コメント:
 朝小さじ1杯の蜂蜜を舐めました。朝食、昼食共に発芽玄米にしてみました。よく噛んで食べるとかなり満腹感があり、150gは多いと思いました。夕食はライブ配信後なので、遅くなりました。寝る前にも小さじ1杯の蜂蜜を舐めました。

センサーデータ量が不足しています



3月12日 (水) 朝食

朝食 559 / 600

6:50

ほうれん草
ほうれん草おひたし, 51 g 46

【砂糖不使用】ゆず大根 (50g)
1 serving 11

【ストック調理】肉なしのご鍋 (味噌味)
1 serving 109

鳥モツ煮
鳥モツ煮, 54 g 77

さつまいも (蒸し)
150 gram 196

キムチ
50 gram 23

納豆
納豆, 50 g - 1pack 98

炭水化物 94 /250g 156g 残り

脂肪 11 /66g 55g 残り

タンパク質 34 /100g 66g 残り

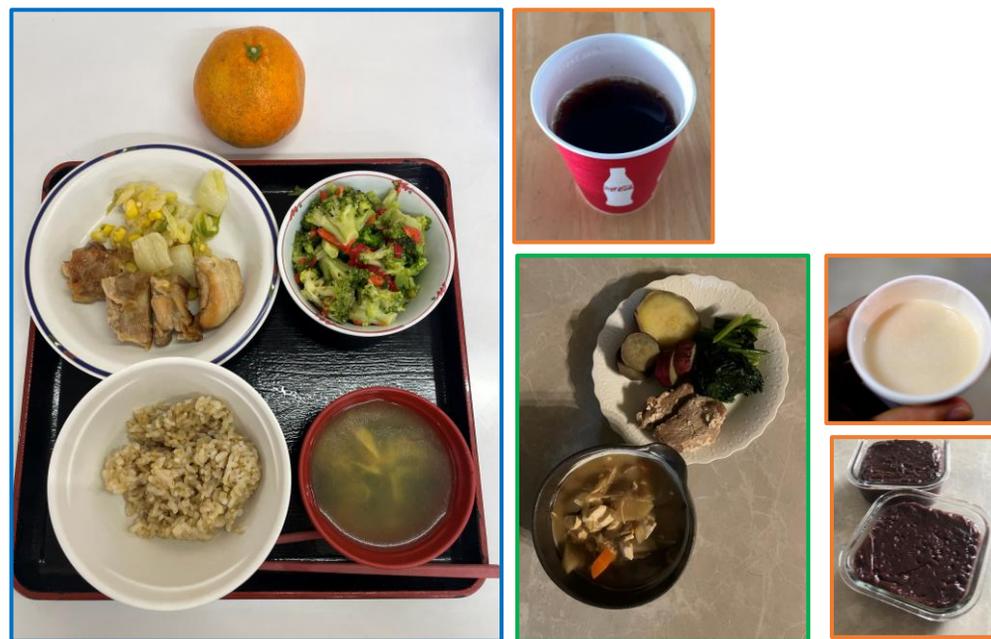
日表示 3月12日 水曜日

	合計	目標	残り
タンパク質	89	113	24g>
炭水化物	290	282	-8g>
食物繊維	26	21	-5g>
糖分	6	86	80g>
脂肪	49	74	25g>
飽和脂肪酸	0	26	26g>
多価不飽和脂肪酸	0	-	0g>
一価不飽和脂肪酸	0	-	0g>
トランス脂肪酸	0	0	0g>
コレステロール	0	300	300mg>
ナトリウム	2,365	2,300	-65mg>

合計カロリー 1,874

朝食 35% (659 カロリー)
夕食 23% (437 カロリー)
おやつ・間食 8% (146 カロリー)
昼食 34% (633 カロリー)

炭水化物 (289g) 59% 目標 50%
脂肪 (49g) 23% 目標 30%
タンパク質 (88g) 18% 目標 20%



睡眠	6時間36分
テレマークスキー	20分(軽め)
お散歩	45分
筋トレ	0分

コメント:
1ヶ月前ほど前からタンパク質を多めにし、全体的な食事量も増やしてみましたが、体重は2kg増で、胃腸に負担がかかっている気がします。ファスティングをした方が消化器官を休められるので、調子がいいと思いました。

センサーデータ量が不足しています



3月13日 (木) 朝食

朝食	653 / 600
納豆 納豆, 50 g - 1pack	98
さつまいも (蒸し) 80 gram	105
【砂糖不使用】ゆず大根 (50g) 1 serving	11
キムチ 50 gram	23
鶏もつ煮 ライス, 50 g	88
【ストウブ調理】肉なしきのこ鍋 (味噌味) 0.8 serving	88
発芽玄米 発芽米金のいぶき, 0.5 膳	172
いよかん 150 gram	69

炭水化物

119 /250g

131g 残り

脂肪

14 /66g

52g 残り

タンパク質

29 /100g

71g 残り



3月12日 水曜日

	合計	目標	残り
タンパク質	89	113	24g >
炭水化物	290	282	-8g >
食物繊維	26	21	-5g >
糖分	6	86	80g >
脂肪	49	74	25g >
飽和脂肪酸	0	26	26g >
多価不飽和脂肪酸	0	-	0g >
一価不飽和脂肪酸	0	-	0g >
トランス脂肪酸	0	0	0g >
コレステロール	0	300	300mg >
ナトリウム	2,365	2,300	-65mg >

朝食 35% (669 カロリー)

昼食 34% (633 カロリー)

夕食 23% (437 カロリー)

おやつ・間食 8% (146 カロリー)

合計カロリー 1,874

炭水化物 (289g) 59%

脂肪 (49g) 23%

タンパク質 (88g) 18%

睡眠	6時間13分
テレマークスキー	0分
お散歩	0分
筋トレ	0分

コメント:
 発芽米は半分量で十分な満腹感がありました。昼食はご飯を抜いてバナナにしましたが、夕方、足のむくみを強く感じました。ハンガーノックなのか、帰りの運転中にいただいたチョコレートを沢山食べました。夜は喫茶店で外食です。

「リブレ」をやってみた感想

- 食後の軽い運動は本当に効果的だったけれど、沢山運動した翌日は低血糖気味だった(やり過ぎ注意)。
- 白米に関しては食べる順番に関わらず血糖値の急激な上昇が見られたが、もち麦入りのご飯や発芽米は比較的穏やかだった。
- 菊芋の効果があり過ぎたようで、低血糖アラートが出るが多くなった(ほんの少しだけで十分効果がありそう)。
- 血糖値が高い時は頭が両側から押される感じがして、低い時は足先は冷たいのに足の裏は熱くて痺れる感じだったけれど、血糖値のグラフと自分の感覚はシンクロしていた。
- 食後の血糖値が上がる「隠れ糖尿病」や「予備軍」かもしれない。
- タンパク質を増やしたことで必然的に総摂取カロリーも増えて、2週間で2kg増量している。
- 動物性食品も沢山食べたので、胃腸に負担がかかっている気がするので、少し減らすことにする。
- ファスティングをしている時の方が腸内環境は良かった(以前よりも便通が悪かった)。
- データを気にし過ぎて、ストレスになるような気がする。
- 身体と心の状態を感じながら、身体が喜ぶものを、ゆっくりよく噛んで食べるのがいいと思う。



Abbott Diabetes Car... 3月12日(水) 15:04 (2日前) ☆ 😊 ↶ ⋮

To 自分 ▼

石橋 美智子 様

平素は格別のご高配にあずかり厚く御礼申し上げます。
日頃より弊社製品FreeStyleリブレをご愛顧いただき誠にありがとうございます。

詳細情報のご提供をありがとうございます。センサーの交換対応をさせていただければと存じます。
代替品のFreeStyleリブレ2センサーにつきましてはヤマト便にてお届けいたします。製品の納品遅延のため弊社での準備が整い次第、発送予定でございます。様々なご事情があらるところご迷惑をおかけし、誠に申し訳ございません。心よりお詫び申し上げます。

今回お送りする代替品に送料がかからない返信用封筒を同封させていただいております。お手数をおかけいたしますが、腕から外された白色円盤状のセンサーはこの封筒にてご都合のよいときに郵便ポストへご投函をお願い申し上げます。
ご返送につきましては早々に対応をお願いするものではございません。ご都合の良いタイミングでのご対応をお願い申し上げます。

この度はご不安・ご不便をおかけしましたことを心よりお詫び申し上げます。今後とも当社製品にお引き立てを賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

11日目(残り3日)でセンサーエラーで強制終了になってしまったけれど、サポートセンターに連絡をしたら新品と交換してくれることになりました。血糖コントロールを意識して、半年後ぐらいにまたやってみようと思います。