

はつらつ健康情報

スッキリさせたい糖の悩み!

「糖」の上昇を なんとかしなければ。 努力が報われないイラダチ。 それがさらなるストレスに……

食事制限に運動は意外に難しい!?

続けられる糖対策!

今やわが国で「糖」にならぬ問題がある人は2200万人以上のものばらばら。なんとこれは6人に1人という高い割合。しかも横ばい傾向ですらなく、増加の一途をたどっているところから大変な事態である。



大森俊彦さん(60才・石川県)

加齢による代謝の低下
そのストレス……
石川県で教職に就く大森俊彦さん(60才)が糖の問題を指摘されたのは今から5年前。近親に同じ悩みを抱える人もおら

「当初は不思議に思っただけ。しかし、加齢にともない代謝が落ちるのは無理もないことだと改めて実感。以来、摂生を心がけてきたのだった。」「まったく変化がないんです。私には甘い物やお酒が好きなんです。それを控えるようにしていったんです。それで(さあ、これで大丈夫)と期待して調べてみると、結果はほとんど変わらず……。ショックでした。こんなに努力しているのに、なぜか血糖値が下がらない。」「学校では教師も生徒たちと同じ給食を食べるんです。でも、給食というのは育ち盛りの生徒に合わせて作られています。私のような悩みを抱える者にはカロリーが高すぎて、という立場上残せませんしね。それと、なんと他でカバーし

た。どうすれば良いのかと、頭をかかえてしまった。」「学校では教師も生徒たちと同じ給食を食べるんです。でも、給食というのは育ち盛りの生徒に合わせて作られています。私のような悩みを抱える者にはカロリーが高すぎて、という立場上残せませんしね。それと、なんと他でカバーし

ていたんですが……」
大森さんは昼食以外の朝食と夕食を控えめに、カロリー摂取量を抑えていた。もちろん好きなお酒や甘い物を我慢しつつ。しかし、そんな努力を重ねた後に突きつけられたのが先の思わしくない結果。いつ

一生懸命がんばったんですよ。 でも思うようにいかなかったね。

挫折の繰り返し
高知県の伊東達さん(76才)も同じく糖の問題。事にも根気強く取り組ん



伊東 達さん(76才・高知県)

に悩まされた一人。伊東さんは小学校の教員、大学の講師などを歴任、何事にも根気強く取り組んできた。ところが、その伊東さんでさえ糖の問題には大いに悩まされたという。」「当然のこと、体重を落とせば数値も下がると思っていたんです。でも、ほとんど下がらなかった。」「伊東さんは半年間ウォーキングをして13kgもの減量を行ったという。しかし結果は変わらず。

「ショックでした。いつものウォーキングを始める前は食事制限も試みていたんです。でも1カ月で挫折。我慢する辛さだけを味わいました。それでウォーキングも失敗から再開。さすがにまいりましたよ。」「伊東さんは半年間ウォーキングをして13kgもの減量を行ったという。しかし結果は変わらず。

「ショックでした。いつものウォーキングを始める前は食事制限も試みていたんです。でも1カ月で挫折。我慢する辛さだけを味わいました。それでウォーキングも失敗から再開。さすがにまいりましたよ。」「伊東さんは半年間ウォーキングをして13kgもの減量を行ったという。しかし結果は変わらず。



吉田康子さん(53才・東京都)

「ヤバい!」と思っていたのに、知らず知らずのうちに……。福島の二瓶俊郎さん(82才)は20年前に糖の問題が発覚して以来、食事制限や運動を頑張ってきた。しかし、なかなか血糖値が下がらない。」「伊東さんは半年間ウォーキングをして13kgもの減量を行ったという。しかし結果は変わらず。

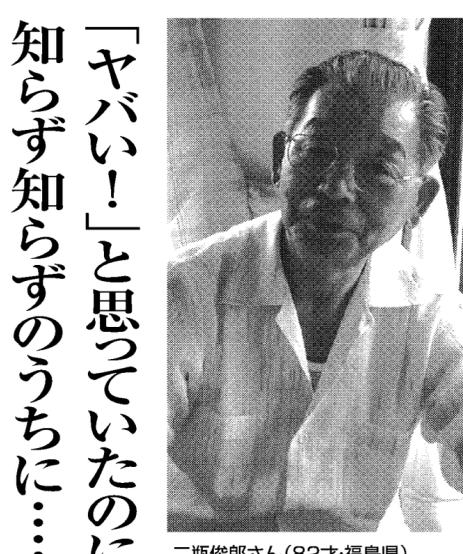
「ヤバい!」と思っていたのに、知らず知らずのうちに……。福島の二瓶俊郎さん(82才)は20年前に糖の問題が発覚して以来、食事制限や運動を頑張ってきた。しかし、なかなか血糖値が下がらない。」「伊東さんは半年間ウォーキングをして13kgもの減量を行ったという。しかし結果は変わらず。

「ヤバい!」と思っていたのに、知らず知らずのうちに……。福島の二瓶俊郎さん(82才)は20年前に糖の問題が発覚して以来、食事制限や運動を頑張ってきた。しかし、なかなか血糖値が下がらない。」「伊東さんは半年間ウォーキングをして13kgもの減量を行ったという。しかし結果は変わらず。

「ヤバい!」と思っていたのに、知らず知らずのうちに……。福島の二瓶俊郎さん(82才)は20年前に糖の問題が発覚して以来、食事制限や運動を頑張ってきた。しかし、なかなか血糖値が下がらない。」「伊東さんは半年間ウォーキングをして13kgもの減量を行ったという。しかし結果は変わらず。

「ヤバい!」と思っていたのに、知らず知らずのうちに……。福島の二瓶俊郎さん(82才)は20年前に糖の問題が発覚して以来、食事制限や運動を頑張ってきた。しかし、なかなか血糖値が下がらない。」「伊東さんは半年間ウォーキングをして13kgもの減量を行ったという。しかし結果は変わらず。

「ヤバい!」と思っていたのに、知らず知らずのうちに……。福島の二瓶俊郎さん(82才)は20年前に糖の問題が発覚して以来、食事制限や運動を頑張ってきた。しかし、なかなか血糖値が下がらない。」「伊東さんは半年間ウォーキングをして13kgもの減量を行ったという。しかし結果は変わらず。



二瓶俊郎さん(82才・福島県)

「千凛茶」とは どんなお茶?

千凛茶は7種類の植物の葉に水溶性の食物繊維・難消化性デキストリンを独自の製法でブレンドした健康茶。5年の歳月をかけ、各種植物の葉の持ち味を最大限に発揮するように試行錯誤を繰り返して生まれたものだ。糖管理において続けられることは大切なポイント。そこでいつでもどこでも手軽に飲用できるよう1回分ずつのスティックに封入し、お湯でもお水でもサッと溶けるよう顆粒状に仕上げられている。また味の点でもクセがなく、ほど良い香ばしさが口に広がると評判は上々だ。「糖」の悩みがある方は一度試してみたいかがだろう。

7種類の植物の葉を
独自製法!
成分を生かす低温抽出法にて
じんわりとエキスを抽出!

- バナバ** ミソハギ科。コロンチン酸やミネラル類、食物繊維が豊富に含まれている。
- グアバ** フトモ科。グアバポリフェノールの働きは有名。タンニンやビタミンなども含まれている。
- ギムネマ・シルベスタ** ガガイモ科。ギムネマ酸を含み、インドでは古くから利用されてきたもの。
- クマザサ** イネ科。クロロフィルやアミノ酸、各種ビタミン、ミネラルが豊富に含まれている。
- クコ** ナス科。ルチンやカリウム、ビタミン-B1、B2、ビタミン-C、クロロフィルが含まれている。
- 柿** カキノ科。良質なビタミンCが豊富。カルシウム、タンニン、フラボノイドも含まれている。
- 桑** クワ科。デオキシナジリマイシンが豊富。その他、カルシウム、鉄分なども多く含まれている。

お問い合わせ・ご注文は
0120-78-8202
03-5251-1778 (24時間受付)
http://www.hatsuratsudo.co.jp/
〒105-0003 東京都港区西新橋1-23-10
はつらつ堂「日刊工業新聞」係

送料は全国一律500円●お申し込み後、一週間程度でお届け●お支払いは到着後一週間以内に同封の振替用紙にて●返品は未開封に限り商品到着後8日以内(送料はお客様負担)※個人情報等は当社プライバシーポリシーに基づき厳重に管理しております。詳しくは、はつらつ堂ホームページをご覧ください。