

食事制限に運動は意外に難しい!?

「糖」の上昇を なんとかしなければ。

続けられる
糖対策!

今やわが国で糖になんらかの問題がある人は2200万人以上のものばざい。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、増加の途をたどっているところから大変な事態である。

そもそも糖の問題が本気で怖いのは、自覚のないまま進行してしまつておかしな。また、食事制限や運動を試みてはいても、思った結果が得られないことからストレスが生まれ、さらに状態を悪くさせるケースもあるという。しかし、そんな悩みを抱える人たちの間で、ある健康茶が評判を呼んでいるというのだ。早速レポートしよう。



大森俊彦さん(60才・石川県)

**努力が報われないイラダチ。
それがさらなるストレスに……**

です。私は甘い物やお酒が好きなんですが、それを控えるようにしていたんです。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な……。ショックでした。こんなに努力しているのに、なぜだ!って感じで笑。それがまたストレスになって、悪循環です。大森さんの落胆は大きかったです。それは教師ゆえ

**加齢による代謝の低下
そしてストレス……**

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

ず、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』

ていたんですが……」大森さんは屋敷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

たというのだ。『びっくりしましたよ。あんなに悩んでいたのが不思議なくらい!』カロリーを気にせず、食事ができて、好きなお酒を飲めるんです。本当にありがたいことです。ストレスから解放されると本当にラクですね。同じ



星野定治さん(81才・神奈川県)

**痛いといった兆候がないから
ほうっておいたんです……**

「結果を目的にしたり、たまたま本心に驚きましただよ。まさか自分の数値がこんなとは思っていませんでしたから」そう語るのは神奈川県星野定治さん(81才)。今から9年ほど前、肩の痛みを覚え、検査すると予想をはるかに超える数値。星野さんは思わず絶句してしまつたという。

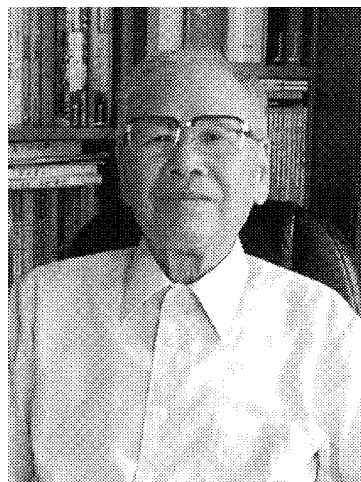
ではそんな状態になるまでには何から対処はできたのだろうか。『実はですね、会社を退職した10年ほど前に高血圧を指摘されたことがあったんです。でもこれといった自覚症状もなかったからほうっておいたんです。たいしたことはないだろうって。糖の問題って特に痛いか、苦しいとかといった兆候がないんですよ。だからなかなか食事制限や運動ってできないんです。いちいち気にして

いたから、だいたいは知っていました。母の食事も私が作っています。遺伝的なこともあるだろうから「ひょっとして私もいつかそうなるんじゃないかな」とは漠然と思っていました。でも実際に自分がそうなるまで、かなりショックを受けました。その時初めて母の大変さがわかった気がしました。食事制限や運動が大切なのは知っていましたが、それを実践が私と同じだったから、本当に試みたくありません。そのとき、お茶を飲むという方法を知りました。猫のトイレに使うという広告の新聞で笑。そこに載っていた体験談が私と同じだったから、本当に試みたくありません。そのとき、お茶を飲むという方法を知りました。猫のトイレに使うという広告の新聞で笑。そこに載っていた体験談が私と同じだったから、本当に試みたくありません。

悩みを持つ母の気持ちがわかりました。

本当にありましたよ。今までなんともなかったのに、数値が悪くなっているんです。糖の問題ってやっぱり怖いじゃないですか。母がずっと糖で悩ん

でいたから、だいたいは知っていました。母の食事も私が作っています。遺伝的なこともあるだろうから「ひょっとして私もいつかそうなるんじゃないかな」とは漠然と思っていました。でも実際に自分がそうなるまで、かなりショックを受けました。その時初めて母の大変さがわかった気がしました。食事制限や運動が大切なのは知っていましたが、それを実践が私と同じだったから、本当に試みたくありません。そのとき、お茶を飲むという方法を知りました。猫のトイレに使うという広告の新聞で笑。そこに載っていた体験談が私と同じだったから、本当に試みたくありません。



伊東 達さん(80才・高知県)

**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。**

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

できたというが、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には食事制限も試みていたんです。でも1ヵ月で挫折。我慢して辛さだけを味わいました。それでウォーキングも失敗ですね。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)

本当にありましたよ。今までなんともなかったのに、数値が悪くなっているんです。糖の問題ってやっぱり怖いじゃないですか。母がずっと糖で悩ん

でいたから、だいたいは知っていました。母の食事も私が作っています。遺伝的なこともあるだろうから「ひょっとして私もいつかそうなるんじゃないかな」とは漠然と思っていました。でも実際に自分がそうなるまで、かなりショックを受けました。その時初めて母の大変さがわかった気がしました。食事制限や運動が大切なのは知っていましたが、それを実践が私と同じだったから、本当に試みたくありません。そのとき、お茶を飲むという方法を知りました。猫のトイレに使うという広告の新聞で笑。そこに載っていた体験談が私と同じだったから、本当に試みたくありません。

干凜茶
10,500円(税込)
90包・約1ヵ月分

お湯またはお水に
サッと溶かすだけ!

**3箱まとめてご購入の
場合は10%引!**

その際は
代引にて

今ならおトクな送料サービス便もあり!

まずお試しになるならぜったいおトク!
ご注文される8割の方が
このサービスをご利用されています!

お問い合わせ・ご注文は
0120-78-8202
フリーダイヤル (午前8時~午後9時・年中無休)

FAX 03-5251-1778 (24時間受付)

URL <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

干凜茶
10,500円(税込)
90包・約1ヵ月分

お湯またはお水に
サッと溶かすだけ!

**3箱まとめてご購入の
場合は10%引!**

その際は
代引にて

今ならおトクな送料サービス便もあり!

まずお試しになるならぜったいおトク!
ご注文される8割の方が
このサービスをご利用されています!

お問い合わせ・ご注文は
0120-78-8202
フリーダイヤル (午前8時~午後9時・年中無休)

FAX 03-5251-1778 (24時間受付)

URL <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

**「干凜茶」とは
どんなお茶?**

干凜茶は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、各植物の葉の持ち味を最大限に発揮するよう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」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!

**じつくり、丁寧に仕上げられる。
品質を落とすことは許されない。**