広告

はつらつ健康情報

スッキリさせたい糖の悩み！

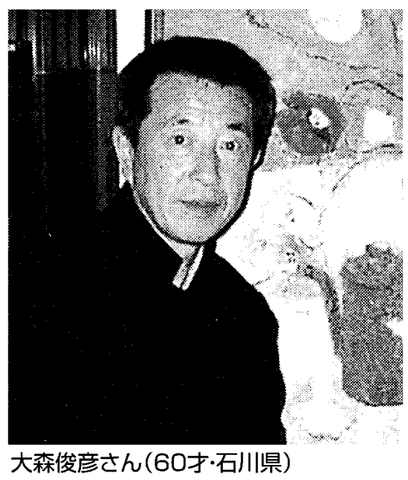
食事制限に運動は意外に難しい!?

「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2200万人以上にものぼるという。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いうから大変な事態である。

そもそも「糖」の問題が本当に怖いのは、自覚のないまま進行してしまうことかもしれない。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。しかし今、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）

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という。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が……。

「まったく変化がないんですよ。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（さぁ、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……。ショックでしたね。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ね。悪循環ですよ」

大森さんの落胆は大きかった。それは教師ゆえのやむにやまれぬ事情があり、それが一層ストレスを増幅させていたのである。その事情とは……。

「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から、私のような悩みを抱える者にはカロリーが高すぎて。といって、立場上残せませんしね。それでなんとか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晩食を控えめにして、カロリー摂取量を抑えていたのである。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。いったいどうすれば良いのかと、頭をかかえてしまったという。

努力が報われないイラダチ。それがさらなるストレスに……

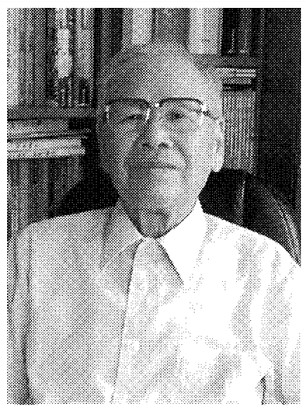
好きなものは楽しく味わいたい

そんな時、大森さんは糖に働きかけるという健康茶を見つけることになる。千凛茶という植物を原料としたお茶がそれである。そして期待してそのお茶を飲み始めたのだと。すると予想以上だったというのだ。

「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から、本当にありがたいことですよ。ストレスから解放されると本当にラクですね。同じ悩みを持つ知人にこのお茶を飲んでいることを言うとね、『無理やり若い体に矯正してしまうより、このような天然のもので対処できるにこしたことはない』って賛成してくれて、その人も飲むようになったんです（笑）。こんなお茶が実際にあるなんて思わなかったですよ」

にこやかな大森さんの表情に確かな手応えがうかがえる。

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。


伊東　達さん（80才・高知県）

挫折の繰り返し

高知県の伊東達さん（80才）も同じく糖の問題に悩まされた一人。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よ。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。

「ショックでしたね。というのも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。我慢する辛さだけを味わいましたね。それでウォーキングも失敗ですからね。さすがにまいりましたよ」

始めは半信半疑。でも続けるうちに…

伊東さんはなす術を失ってしまった。しかし、なんとかしなくてはという焦りは消えることはなかったという。そんな時、千凛茶という糖に働く健康茶を知ることになったのだ。

「いつもは健康食品なんか気にも留めないのに、なぜか気になって注文したんです。半信半疑だったのですが……」

とはいえ、その選択は吉をもたらした。

「驚きましたよ。あんなに頑張ってもダメだったのに不思議ですよ。これには知人もびっくりしましたね」

伊東さんは次第に検査が待ち遠しくなってきたという。次はさらに良い数値をと間食もしなくなったというから面白い。いったん良い回りになると状態はどんどんと好転していくもの。きっかけ一つでガラリと変わるのだからつくづく不思議である。

「このお茶に出会わなかったら今頃どうなっていたかと思うとゾッとしますね。初めは半信半疑だったけど、こんなお茶が本当にあるとはね」

現在、伊東さんは趣味の登山を再開する喜びでいっぱいだというから嬉しい限りだ。

悩みを持つ母の気持ちがわかりました。

吉田康子さん（53才・東京都）

本当にあせりましたよ。今までなんともなかったのにどんどん数値が悪くなっていくんですから。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たんです。母の食事も私が作っていますし。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たんです。でも実際に自分がそうなってみると、かなりショックを受けましたね。その時初めて母の大変さがわかった気がします。

食事制限や運動が大切なのは知っていましたから、すすんでやるようにしていたんです。ママさんバレーにも週二回は行くようにしたり、食事もなるべくカロリーの少ないものを選んだりして。でも結局、思うような数値が出なくてね。その時は痩せこけちゃってフラフラの状態（笑）。それでも駄目だったんですからね。言ってみれば八方塞がりですよ。

そんな時に千凛茶を知ったんです。猫のトイレに使おうと広げた新聞で（笑）。そこに載ってた体験談が私と同じだったから、すぐに試したんです。すると本当にびっくり。「あれ？これ間違ってない？」って、もう一度計り直したりして（笑）。でも間違いじゃないんです。この喜びは言葉では表せないですね。

痛いといった兆候がないからほうっておいたんです……。

星野定治さん（81才・神奈川県）

「結果を目の当たりにしたときは本当に驚きましたよ。まさか自分の数値がこんなだとは思っていませんでしたから」

そう語るのは神奈川県の星野定治さん（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ったという。

ではそんな状態になるまでに何かしら対処はできなかったのだろうか。

「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よ。たいしたことはないだろうって。糖の問題って特に痛いとか苦しいとかといった兆候がないでしょ。だからなかなか食事制限や運動ってできないんですよ。いちいち気にしていたら生活できなくなってしまいますしね」

はっきりとした兆候が現れないのが糖の問題。ましてや歳をとると何かしらの変調は見られるものでもあり、星野さんはほうっておいてしまったのだ。そうして気づいたときには大変な状態に……。

焦った星野さんは何か良いものはないかとしきりに探したという。そうして見つけたのが千凛茶だったのだ。

「とにかく毎日しっかり飲みましたよ。そうすると確信するようになったんです。先生にほめられるようにまでなったんですからね。本当にありがたいですよ」

星野さんの表情に安堵の色が伺える。この糖の問題で星野さんは自分の健康について考える一つの大きなきっかけになったという。

「健康が一番ですよ。もうこの歳になると我慢しすぎるのもどうかと思っていたんです。気にしすぎるあまり好きなものをパッタリと止めてしまうのは悲しいな、と。だけど娘たちが遊びにきてくれて一緒に楽しくお酒を飲めるというのはやっぱり嬉しいものですよ。だから健康には無頓着だった私が千凛茶を飲んだり脂っこいものをなるべく控えたりと健康を気遣うようになったのは私自身が一番びっくりしているんです。それと同時に嬉しく思っているんです。今は千凛茶を飲むことは私の日課になっていますよ。食事をするときは必ず飲んでいるんです。おいしいですしね（笑）」

穏やかな星野さんの表情に毎日をいきいきと過されている様子が伝わってくる。とても81才には見えない若々しさだ。

「千凛（せんりん）茶（ちゃ）」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」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。また味わい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てはいかがだろう。

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！

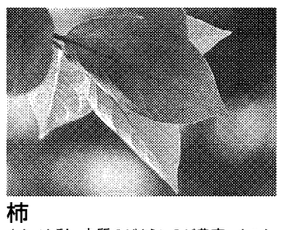
バナバ
ミソハギ科。コロソリン酸やミネラル類、食物繊維が豊富に含まれている。

グァバ
フトモモ科。グァ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。

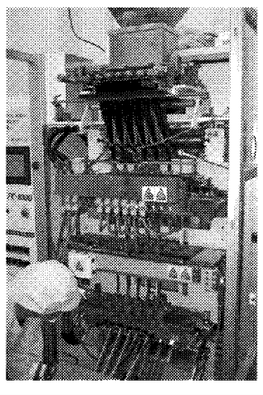
ギムネマ・シルベスタ
ガガイモ科。ギムネマ酸を含み、インドでは古くから利用されてきたもの。

桑
クワ科。デオキシノジリマイシンが豊富。その他、カルシウム、鉄分などが多く含まれている。

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
カキノキ科。良質のビタミン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。

クマ笹
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。



じっくり、丁寧に仕上げられる。
品質を落とすことは許されない。

千凛茶（せんりんちゃ）
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

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。