

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質に怖いのは、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、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……

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、養生を心がけてきたのだが……

「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。それ

を控えるようにしていたんです。それで(さあ、これ大丈夫と)期待して調べてみると、結果はほとんど変わらな……

「学校では教師も生徒たちと同じ給食を食べるんですよ。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、というって、立場上残せませんしね。それ

酒が好きなんです。それを控えるようにしていたんです。それで(さあ、これ大丈夫と)期待して調べてみると、結果はほとんど変わらな……

「学校では教師も生徒たちと同じ給食を食べるんですよ。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、というって、立場上残せませんしね。それ

痛いと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……

ではそんな状態になるまで何か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。先生にはめ



星野定治さん(81才・神奈川県)

「健康が一番ですよ。もつこの歳になると我慢しすぎるのもどうかと思いついたんです。気がしすぎるあまり好きなものをパツパツと止めてしまふのは悲しいな、と。ただ、お嬢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。だから健康には無頓着だった私が千凛茶を飲むに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らるんです。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。食事をするとときは必ず飲んでるんですよ。おいしいです(笑)」

穏やかな星野さんの表情に毎日をいきいきと過ご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。

「健康が一番ですよ。もつこの歳になると我慢しすぎるのもどうかと思いついたんです。気がしすぎるあまり好きなものをパツパツと止めてしまふのは悲しいな、と。ただ、お嬢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。だから健康には無頓着だった私が千凛茶を飲むに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らるんです。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。食事をするとときは必ず飲んでるんですよ。おいしいです(笑)」

穏やかな星野さんの表情に毎日をいきいきと過ご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。

「健康が一番ですよ。もつこの歳になると我慢しすぎるのもどうかと思いついたんです。気がしすぎるあまり好きなものをパツパツと止めてしまふのは悲しいな、と。ただ、お嬢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。だから健康には無頓着だった私が千凛茶を飲むに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らるんです。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。食事をするとときは必ず飲んでるんですよ。おいしいです(笑)」

穏やかな星野さんの表情に毎日をいきいきと過ご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。

「健康が一番ですよ。もつこの歳になると我慢しすぎるのもどうかと思いついたんです。気がしすぎるあまり好きなものをパツパツと止めてしまふのは悲しいな、と。ただ、お嬢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。だから健康には無頓着だった私が千凛茶を飲むに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らるんです。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。食事をするとときは必ず飲んでるんですよ。おいしいです(笑)」

穏やかな星野さんの表情に毎日をいきいきと過ご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。

「健康が一番ですよ。もつこの歳になると我慢しすぎるのもどうかと思いついたんです。気がしすぎるあまり好きなものをパツパツと止めてしまふのは悲しいな、と。ただ、お嬢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。だから健康には無頓着だった私が千凛茶を飲むに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らるんです。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。食事をするとときは必ず飲んでるんですよ。おいしいです(笑)」

穏やかな星野さんの表情に毎日をいきいきと過ご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。

「健康が一番ですよ。もつこの歳になると我慢しすぎるのもどうかと思いついたんです。気がしすぎるあまり好きなものをパツパツと止めてしまふのは悲しいな、と。ただ、お嬢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。だから健康には無頓着だった私が千凛茶を飲むに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らるんです。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。食事をするとときは必ず飲んでるんですよ。おいしいです(笑)」

穏やかな星野さんの表情に毎日をいきいきと過ご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!



バナバ
ミノハギ科。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。



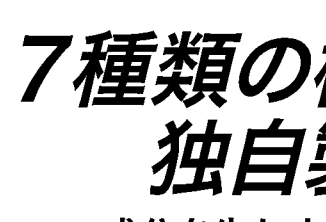
グアバ
フトモモ科。グアバポリフェノールの働きは有名。タンニンやビタミンなども含まれている。



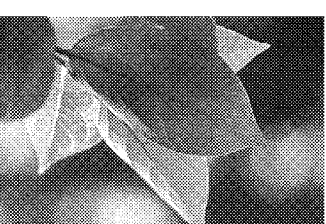
クコ
ルンペン科。ルンペンやカリウム、ビタミンB1、B2、ビタミンC、クロロフィルが含まれている。



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。



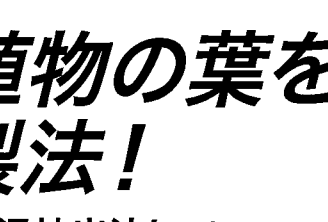
柿
カキ科。良質のビタミンCが豊富。カルシウム、タンニン、フラボノイドも含まれている。



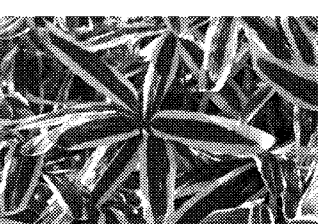
クマタ
イネ科。クロロフィルやアミノ酸、各種ビタミン、ミネラルが豊富に含まれている。



クコ
ルンペン科。ルンペンやカリウム、ビタミンB1、B2、ビタミンC、クロロフィルが含まれている。



クコ
ルンペン科。ルンペンやカリウム、ビタミンB1、B2、ビタミンC、クロロフィルが含まれている。



クコ
ルンペン科。ルンペンやカリウム、ビタミンB1、B2、ビタミンC、クロロフィルが含まれている。



山元澄子さん(79才・福岡県)

「(79才)も同じく糖の悩みを抱える一人だった。一時はどうしたものかと本当に困ってしまいま

した。今まで孫と同じようなお肉中心の食事をしていたから、それが原因だと思っ……

「それでお魚と野菜中心にしたい。すると確かに体重は下がってきたんですが、肝心の数値はというとほとんど変わらないの。ショックでした」

食事に気をつけるのはとても大切なことなのだ

「(79才)も同じく糖の悩みを抱える一人だった。一時はどうしたものかと本当に困ってしまいま

した。今まで孫と同じようなお肉中心の食事をしていたから、それが原因だと思っ……

「それでお魚と野菜中心にしたい。すると確かに体重は下がってきたんですが、肝心の数値はというとほとんど変わらないの。ショックでした」

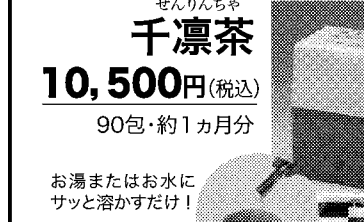
食事に気をつけるのはとても大切なことなのだ



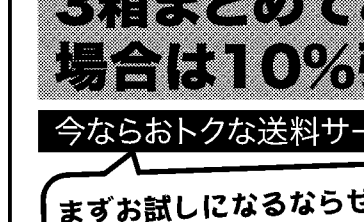
吉田康子さん(53才・東京都)

「健康が一番ですよ。もつこの歳になると我慢しすぎるのもどうかと思いついたんです。気がしすぎるあまり好きなものをパツパツと止めてしまふのは悲しいな、と。ただ、お嬢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。だから健康には無頓着だった私が千凛茶を飲むに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らるんです。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。食事をするとときは必ず飲んでるんですよ。おいしいです(笑)」

穏やかな星野さんの表情に毎日をいきいきと過ご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。



バナバ
ミノハギ科。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。



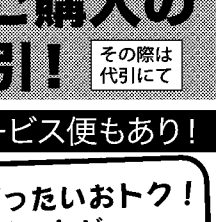
グアバ
フトモモ科。グアバポリフェノールの働きは有名。タンニンやビタミンなども含まれている。



クコ
ルンペン科。ルンペンやカリウム、ビタミンB1、B2、ビタミンC、クロロフィルが含まれている。



クコ
ルンペン科。ルンペンやカリウム、ビタミンB1、B2、ビタミンC、クロロフィルが含まれている。



クコ
ルンペン科。ルンペンやカリウム、ビタミンB1、B2、ビタミンC、クロロフィルが含まれている。



クコ
ルンペン科。ルンペンやカリウム、ビタミンB1、B2、ビタミンC、クロロフィルが含まれている。