はつらつ健康情報

広告

スッキリさせたい糖の悩み！

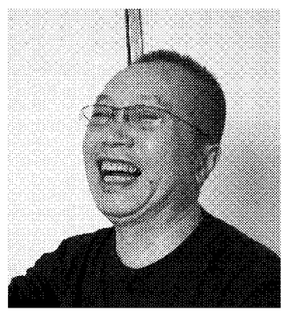
食事制限に運動は意外に難しい!?

「糖」の上昇をなんとかしなければ。

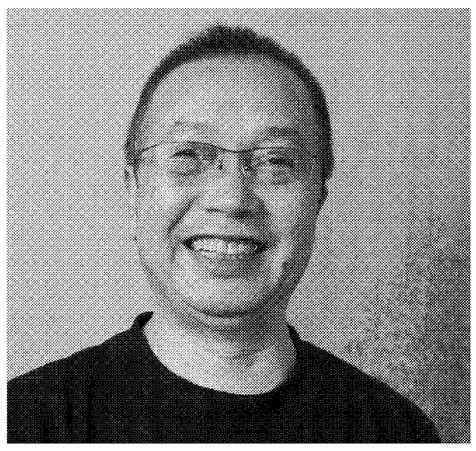
今やわが国で「糖」になんらかの問題がある人は2200万人以上にものぼるという。なんとこれは6人に1人という高い割合。しかも横ばい傾向ですらなく、増加の一途をたどっているというから大変な事態である。

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。

続けられる糖対策！



わかってはいるんですよ。自分でも歯がゆかったですね…。



渡辺忠司さん（65才・福井県）

飲んだり食べたりが大好きなんですよ……

「とにかく私はお酒を飲んだり食べたりすることが大好きでね。たぶん、そんな生活がいけなかったんでしょう。でも、これがなかなか止められないんですよ……」

そう語るのは福井県で理容室を営む渡辺忠司さん（65才）。付き合いでの酒の席も多く、自分では悪いとわかっていながらも、止められない歯がゆさを抱えて過ごしていたという。特にお酒を飲んだ次の日は、なんとも言えぬ焦燥感……。

「なんとかしなければいけないのは重々承知なんですよ。女房からも口酸っぱく言われていたんです、『あんまり飲んだらアカンよ～、食べたらアカンよ～』って。それがね、今では『あのお茶、よく飲んだんでしょうね、コレは！』と思ってすぐに試しました。本当に私にとって切っても切れない大切なお茶になりましたね。これは実際のびっくりした話なんですが、正月にお餅食べるでしょ？私はお餅が好きで、このお正月は目一杯食べてしまったんです。それで女房と話してたんですよ、『次はきっとダメだろうね。あんなに食べたんだから』って。それがですね、いざ次の時ですよ、恐る恐る目にすると、ほんとにびっくり！（笑）。こんなことがあるんだと驚きましたね。お茶を飲むと言ったら今はもうこの健康茶だけですよ！　他は考えられない（笑）。出かける時も必ず持って行くんです。もちろん飲みに出かける時もね」

渡辺さんのスッキリとした表情に、毎日を楽しく過ごされている様子がうかがえる。

どきね～』に変わったんですよ（笑）。ほんと、あのお茶には感謝してますね。女房もあのお茶には絶大な信頼感を持っていてね」

糖を指摘され続けていた渡辺さん、やはり心の奥では《なんとかしなければ》との思いが強くあったという。そんな時に雑誌で見つけたのが7種類の植物から作られた今話題の〝あのお茶〟、千凛茶だったのだ。

餅を食べ過ぎたのに！

「もともと健康食品というのは好きではないんです。でも何かをしなければいけないとの思いが強かったんでしょうね、コレは！と思ってすぐに試しました。本当に私にとって切っても切れない大切なお茶になりましたね。これは実際のびっくりした話なんですが、正月にお餅食べるでしょ？私はお餅が好きで、このお正月は目一杯食べてしまったんです。それで女房と話してたんですよ、『次はきっとダメだろうね。あんなに食べたんだから』って。それがですね、いざ次の時ですよ、恐る恐る目にすると、ほんとにびっくり！（笑）。こんなことがあるんだと驚きましたね。お茶を飲むと言ったら今はもうこの健康茶だけですよ！　他は考えられない（笑）。出かける時も必ず持って行くんです。もちろん飲みに出かける時もね」

渡辺さんのスッキリとした表情に、毎日を楽しく過ごされている様子がうかがえる。

努力が報われないイラダチ。それがさらなるストレスに…。

大森俊彦さん（65才・石川県）

加齢による代謝の低下そしてストレス……

石川県で教職に就いていた大森俊彦さん（65才）が糖の問題を指摘されたのは今から10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、加齢に伴い代謝が落ちるのは無理もないことだと実感。以来、摂生を心がけてきたのだったが…。

「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。

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よ（笑）。こんなお茶が実際にあるなんてね」

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。

何を食べても気になって食事が楽しめなかったんです…。

田畑節子さん（59才・愛知県）

ダメだと思いながらもついついおやつに手が出て…

「とっても元気なんですよ。それなのに急に糖を指摘されるようになって…。風邪だって、ずっとひいていなかったんですから…」

そう語るのは愛知県の田畑節子さん（59才）。社員食堂に勤務する田畑さんは仕事に就いて25年のベテラン。仕事柄、重い食器を抱えて走り回り、包丁ダコができるほど野菜を切ったりと体力的にも大変な仕事をこなす田畑さんだが、仕事後の食事は美味しく、ついつい食べ過ぎに……。

「一時は64kgも体重があったんですが、注意を受けて一念発起したんです。数年かけて十数kgも減量！　でも油断するとすぐに…。いけないと思いつつ、おやつに手を出したりね。それだからか、なかなか思うような結果がでなくて」

そんな悩みを抱えている時に、同じ職場の同僚に、千凛茶という健康茶を薦められたという。

「正直言って半信半疑でした。でも、『このお茶を試してみて。本当にいいから』って薦められてね。信頼している人だったから、いいに決まっていると思って飲み始めたんです。味も香ばしくて気に入ったので、普通のお茶を飲む感覚でね。それで次の時ですよ、もうびっくりしちゃいました！それも軒並みなんですよ（笑）。今ね、職場でこの健康茶がブームなんです（笑）」

やはり自分が実感しただけに、悩みを持つ知人には薦めたくなるもの。このお茶が口コミで広がっているのも頷ける。今、田畑さんの職場には何人もこの健康茶を飲んでいる人がいるという。

気兼ねなく食べてます！

「今までは何を食べるのにも、気にしながらの食事。変にストレスを感じてね（笑）。でも今は大丈夫。私はちょっと食べると太るんですが、これも不思議なくらいに落ち着いて（笑）。やっぱり気兼ねなく食べれると美味しいですね（笑）」

嬉しそうな笑顔がとっても印象的だ。

悩みを持つ母の気持ちがわかりました。

吉田康子さん（54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。

「千凛茶（せんりんちゃ）」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。

千凛茶（せんりんちゃ）
10,500円（税込）
90包・約1ヵ月分

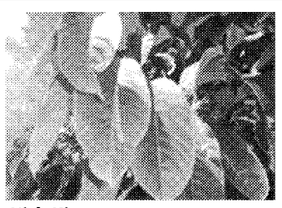
お湯またはお水にサッと溶かすだけ！

温かくても、冷たくても美味しい！

3箱まとめてご購入の場合は10%引！　その際は代引にて

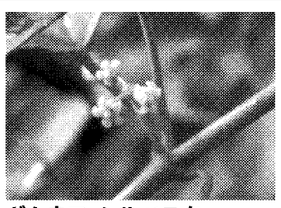
今ならおトクな送料サービス便もあり！

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
このサービスを選ばれています！



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。

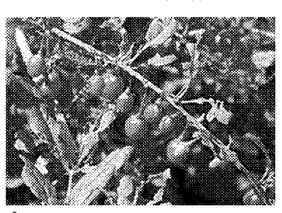


ギムネマ・シルベスタ
ガガイモ科。ギムネマ酸を含み、インドでは古くから利用されてきたもの。

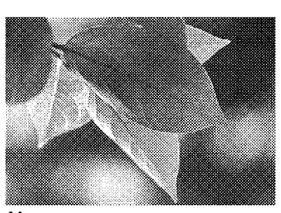
桑
クワ科。デオキシノジリマイシンが豊富。その他、カルシウム、鉄分などが多く含まれている。

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！

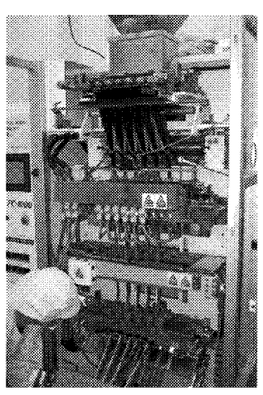


クコ
ナス科。ルチンやカリウム、ビタミンB1、B2、ビタミンC、クロロフィルが含まれている。



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。

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 0120-59-8202（24時間受付）

URL http://www.hatsuratsudo.co.jp/

〒197-0011 東京都福生市福生768-5
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または代引にて●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。