

スツ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
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っ
 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つことももし
 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
 へる人たちの間で、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。

いつもは厳しい顔が
初めてやさしい顔に(笑)

「父親の介護をしなくては
いけなかったんです。
それでなんとか努力する
から、少し待ってほしい」
と頼み込んでいます。そ
ういふ時でも、

力は認めます」って(笑)

いつもは厳しい顔なのに
この時は本当に優しい笑
顔だったんです。心の中
でヤッターって感じてし
たよ(笑)。今日は呑みま
いなって、いふ時でも

それを聞いた後、
やりきれなくて、酒浸りの日々……

兼田由明さん(44才・長野県)。「時は絶望感にと
つぶりと浸りましたよ(笑)」

嬉しいものを見つけた!

まさか、この歳で
そんな状況に陥るとは……

「急に知らされたから
びっくりしたんですよ。
年配の方に多いのは知っ
ていたけど、まさか私が
そんなことになるとはね
……」

そう語るのは長野県の
兼田由明さん（44才）。突
如としてわかった自身の
状態に正直肝を冷やした
という。

それで努力すればよ
い情があったのだ。

「前から言われたんです。『すれからは気持ちよ切り替えましてね。ぜったいになんとかしなければと思って』」

背に腹は変えられない状態に置かれていた時に知ったのが7種類の植物のエキスをから仕上げられた干凜茶という健康茶だったという。

「もちろん以前のようには暴飲暴食はしませんでしたよ。でもこのお茶には驚かされました！ この

のお茶をしっかりと飲むんです。この安心感あったらいいですよ笑。今は介護の仕事をしているんですが、やっぱり介護する側の私が健康じゃなければね。本当に私の生活には欠かせないお茶ですよ。喜びがはききれんばばかりの兼田さん。スキーマのインストラクターをしつつ今は元気に介護の仕事をしているという

なにかと動くから、少しの量じゃ、腹が減つてしょうがないんだよ（笑）。

食事の量を指導されんだ。
それがすくなくってな！
新潟県の阿部和雄さん
(80才)も糖の悩みを抱
える一人。
「肺炎になってしまっ
てな。それからだね、糖を
指導されるようになった
のは…。それでいろい
ろ指導を受けることに
なって、女房も呼ばれた
前から旺盛。それは連
食べられなくて幸せだよ！

食べられるって幸せだよ！



黒部和雄さん(80才・新潟県)

ている人を連れてきてく
れて言われたから。
それで『ご飯はこれくら
いおかずはこれくら
い』って食べる量を指導
されたんだけど、俺にし
てみたら全然足りないん
だよ(笑)

こと。趣味の多い阿部
さんは、菊の花を作って
展覧会に出展したり、瓢
箆を作ったりと、とにかくいろいろな体を動かし
ているのだそうだ。

「なんだかんだ動くかかど動くか」が
お腹が減ってしまうが

る。初めは体にいいだ
ろうってことで飲んで
いたんだけどこれは驚
いたね。今でもご飯は
茶碗に山盛りくらい食
べるよ。それでも順調だ
からな。これは有難い
ことだよ。自分で糖に
しひしと伝わってくる。



からすぐに試したのですが、すると本当にびっくり。
「あれ？これ間違っちゃったんじゃないかってもう一度計り直したりして」(笑)
でも間違いないんですよ。でも間違いないんですよ。その喜びは言葉で表せないですね。

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……

石川県で教職に就いていた大森俊彦さん(65才)が糖質の問題を指摘されたのは今から10年前。近頃、同じ悩みを抱える人を見て作られていきますか。

「学校では教師も生徒たちと同じ給食を食べるんです。でも給食と合うのは青果盛りの生徒に上だったというのだ。」

「びっくりしましたよ。」

「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

レスを増幅させていたたのである。その事情とは：。千薬茶という植物

「学校では教師も生徒たちと同じ給食を食べるんです。でも給食と合うのは青果盛りの生徒に上だったというのだ。」

「びっくりしましたよ。」

「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

「それは、勿論、西が子き
まはす。当初は不思議
もねらす。当初は不思
に思った。しかし、加
のは無理もないことだ
と実感。以来、摂生を
てきたのだったが……
変化がないんです。」「
私のように、なれぬ
える書には、力ロリが
すぎ。といつて、立場
上残せませんしね。そ
れでなんとか他でカバ
していたんですが……」
大森さんは昼食以外の
二本ダラで、

なんですが、それを控えるようにしていたけれど、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す…。ショックでしたね。こんなに

えてカリッ! 摂取量を抑えたりしたのである。もちろん好きなお酒や甘い物を我慢しつゝ……。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

より、このような天然のものを対処できるようにすることはない! って賛成

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

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っ健

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。

母の気持ちがわかりました。

・東京都)

じゃないかなとは漠然
て私もいつかそうなるん
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

知ったんです。猫のトイ
シに使用おうと広げた新聞
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
けれど本当にびっくり。

「あれ?これ間違っ
てる。」

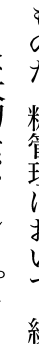
吉田康子さん(54才)

なるべくカロリーの少ないものを選んでまして、でも結局、思うような数値が出なくてね。その時は瘦こけちゃってフラ表せないですね。

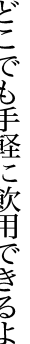
「千凛茶」とは
どんなお茶？

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引き出すことに成功した。味は、お茶の味に仕上げられる。健康に良いからといって許されない。

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に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く



**じっくり、丁寧
品質を落とす**



タ
ム、インドでは

葉を

は一度試してみてもいいかだろう。

酸、各種ビタ




の働きは有
っている。

ギムネマ・シルベ
ガカイモ科。ギムネマ酸が
古くから利用されてきたも

の植物の
自製法！

かす低温抽出法に
 りとエキスを抽出！




富。カルシ
 入れている。

クマ笹
 イネ科。クロロフィルやア
 ミン、ミネラルが豊富に含



類、食

言。その

種B1、B

柿

カキノ科。良質のビタミンC、
ウム、タンニン、フラボノイドも

ハナウチバミ属のハナウチバミ

バナバ
ミソハギ科。コロソリン酸やミネラル物質が豊富に含まれている。

桑
クワ科。デオキシノジリマイシンなど、他、カルシウム、鉄分などが多く含まれる。

クコ
ナス科。ルチンやカリウム、ビタミンC、クロロフィルが含まれる。



送料500円
 も無料に
 (税別)

コースなら
 で **9,720円**

更・休止できるから安心で
 定期的(毎月、隔月、3ヵ月ごとにお届けす
 だければいつでも中止・変更ができます

以上の定期コースなら
 さらにおトク!

1箱あたり
9,396円

※その際は別注

ご注文は
0-78-820
 (午後9時・年中無休)
59-8202 (24時間)
www.hatsuratsudo.co.jp
 京都府福生市福生768-
 川工業新聞」係

せんりちんち
 通常価格 **千原茶**
10,800円(税別)
 90包・約1ヵ月分

 温かくても、冷たくても美味しく
おトク定期
10%割引
1回だけでも変
 おトク定期コースとは
 サービスです。ご連絡
まとめて3杯
13%割引
お問い合わせ
 **0120**
 フリーダイヤル (午前8時〜
FAX 0120-
URI [http://www.](http://www.ten197-0011.com)
 〒197-0011 東
 はつづつ堂「日