広告

はつらつ健康情報

スッキリさせたい糖の悩み！

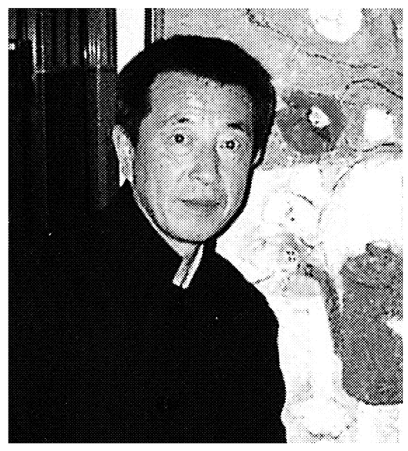
食事制限に運動は意外に難しい!?

「糖」の上昇を食い止めなければ。

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（65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。

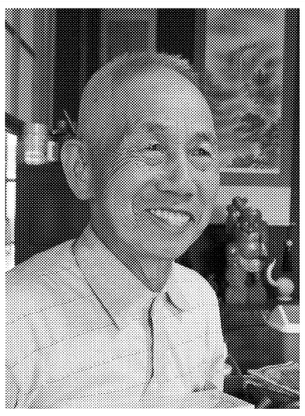
好きなものは楽しく味わいたい

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。

なにかと動くから、少しの量じゃ、腹が減ってしょうがないんだよ（笑）。


阿部和雄さん（80才・新潟県）

食事の量を指導されたんだ。それがすごく少なくってな…

新潟県の阿部和雄さん（80才）も糖の悩みを抱える一人。

「膵炎になってしまってな。それからだね、糖を指摘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、女房も呼ばれたんだよ、家でご飯を作っている人を連れてきてくれって言われたから。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）」

食べられるって幸せだよ！

阿部さんの食事量は以前から旺盛。それは運動量が多いのが要因とのこと。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、瓢箪を作ったりと、とにかくいろいろと体を動かしているのだそうだ。

「なんだかんだと動くからお腹が減ってしょうがないんだ（笑）。それに糖に問題を抱える人はいつだってお腹がすいてるんだから。ご飯食べてしばらくするとな、菓子とか食べたくなるんだよ。それで女房に怒られるのさ（笑）。『ご飯食べたばっかりで、またそんなに食べるんかい』って（笑）。だからさ、千凛茶は本当に助かってる。初めは体にいいだろうってことで飲んでいたんだけど、これには驚いたね。今でもご飯は茶碗に山盛りぐらい食べるよ。それでも順調だからな。これは有難いことだよ。自分で糖にいいと言われる植物を育てて飲んだり、煎じて飲むものなんかも売られているけど、面倒くさくてな。これならお湯入れるだけだからラクなんだよ。ご飯食べるときに一緒に飲めばいいだけだからな。食事はやっぱりガマンせずに美味しく食べるっていうのが一番だよ。これからも千凛茶を飲んで、家族と一緒にのんびり過ごせたら、こんなにいいことはないな（笑）」

歯切れのよい言葉が印象的な阿部さん。楽しく過ごされているのがひしひしと伝わってくる。

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）

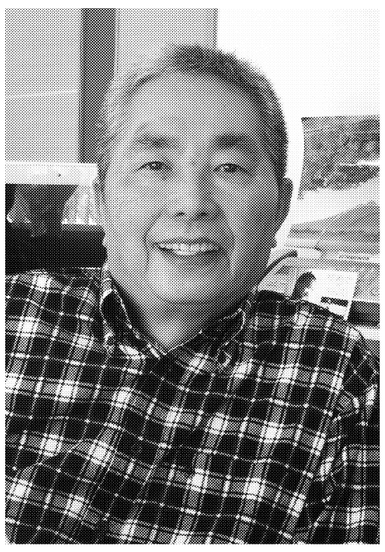
本当にあせりましたよ。今までなんともなかったのにどんどん数値が悪くなっていくんですから。糖の問題ってやっぱり怖いじゃないですか。母がずっと糖で悩んでいたから、だいたいは知っていたんです。母の食事も私が作っていますし。遺伝的なこともあるだろうから「ひょっとして私もいつかそうなるんじゃないかな」とは漠然と思っていたんです。でも実際に自分がそうなってみると、かなりショックを受けましたね。その時初めて母の大変さがわかった気がします。

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。

ガマンはもちろん必要。でもガマンしすぎるのはね…。


橘田泰昭さん（70才・山梨県）

車椅子での生活で、なかなか運動が……

「食事制限に運動……。大切なのは、もちろんわかっていますよ。でもこれってなかなかできないものなんですよね（笑）。食事制限はやっているんですが、私の場合、運動というのができなくて。実は難病を患っていまして今は車椅子での生活なんです。運動するのが良いのはわかっていますが…」

そう語るのは山梨県の橘田泰昭さん（70才）。元刑事でバリバリと仕事をこなされていたというだけあり、体には自信があったのだと。しかし事態は突如急転してしまったという。

「筋力が低下する難病なんです。こういう状態になると運動したくてもできないんですよね。そうこうしているうちにだんだんと数値も上がってしまって……。でも、この状態をほうっておくわけにもいかないでしょう。だから、食事に気をつけるなど自分なりに努力はしていたんです。四苦八苦しながらも…。そんな時ですね、7種類の茶葉を用いた健康茶を知って飲み始めたのは」

たまたま広げた新聞広告に載っていたのが千凛茶だったのだ。

初めは気休めかと思っていたが……

「はっきり言って、こういったものは気休めというのか、自己暗示にかけるだけのものだと最初は思っていたんです。正直言って、そのくらいの程度に思っていましたね。でもね、違ったんですよ。『何かされているんですか?』って聞かれるくらいなんですから、驚きましたね。それでもって飲みやすい！味がいいんです。よく研究されているなって思いましたよ。毎日飲むものだからこれは有り難いポイントですね。私は昔から食べることが好きでね、お酒も飲みます。もちろん糖の悩みを抱えてしまった状態では我慢は必要です。でもあまりに我慢ばかりしているとストレスになって余計に良くないですよね。でも私にはこのお茶がありますから（笑）。毎日楽しんで食事をしていますよ。今では、以前飲んでいた普通のお茶を飲まなくなって、飲むと言えばこの健康茶（笑）。良いものって、他人に薦めたくなるもので、同じ悩みを抱える知人に、もちろん薦めました。人間、やっぱり健康が第一ですね。体の調子が良くないと笑顔も出ませんからね」

そう語る橘田さんの笑顔は実に爽やか。今は俳句集を出版したり、ブログをしたりと、いきいきと毎日を過ごされている。

「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。

通常価格 千凛茶（せんりんちゃ）
10,800円（税込）
90包・約1ヵ月分
温かくても、冷たくても美味しい！

↓おトクに購入するならこのコース↓

定期コースで3箱以上のご注文なら 送料500円も無料に!!

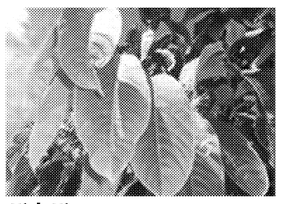
初回 20%割引で 1箱あたり 8,640円

20%割引価格 3箱だと25,920円（税込・送料無料）

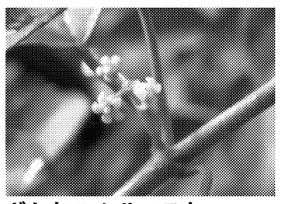
1回だけでも変更・休止できるから安心です

おトク定期コースとは定期的（自動的）にお届けするサービスです。ご連絡いただければいつでも中止・変更ができます。

お問い合せ・ご注文は
フリーダイヤル 0120-78-8202（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/
ハガキ 〒197-0011 東京都福生市福生768-5 ㈱はつらつ堂ご注文センター「日刊工業」係


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。

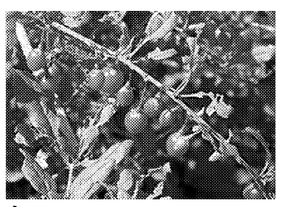
グァバ
フトモモ科。グァバポリフェノールの働きは有名。タンニンやビタミンなども含まれている。

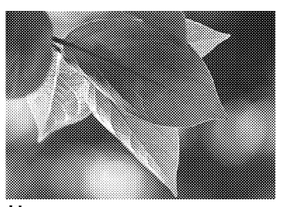

ギムネマ・シルベスタ
ガガイモ科。ギムネマ酸を含み、インドでは古くから利用されてきたもの。

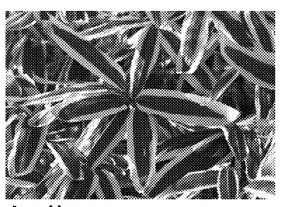
桑
クワ科。デオキシノジリマイシンが豊富。その他、カルシウム、鉄分などが多く含まれている。

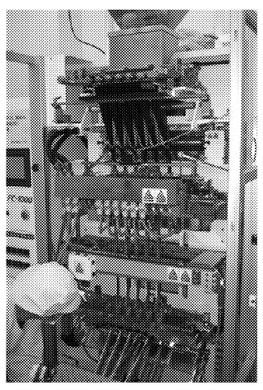
7種類の植物の葉を独自製法！

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。

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。