

企画特集

不安な血糖値、体重、中性脂肪……
それでも食べたい甘い物……
糖質に最適なハーブティ



これさえ飲んでいけば
 甘い物で幸せを
 味わえます!

茨城県 田面 貴美江子さん(69歳)

洋服のサイズが17号から11号に。ストレスなく糖の数値や体重が下がったことが嬉しいですね。

ときにテレビで知ったのが、**ギムネマの発酵ハーブティ**だったんです。これを私を変えてくれました!

**二千年前から使われる
 インドの伝統ハーブ**

高血糖状態を放置すると、網膜症・神経障害・腎症という三大合併症の恐れがあるというから、田面さんを襲った恐怖は尋常ではなかっただろう。そんなおりに出合ったギムネマの発酵ハーブティとは？ 漢方の専門医でもある医学博士・二木先生に話を伺った。

**茶葉と発酵を加えて
 複合的に糖に働く**

二千年以上前から人間の糖質過剰摂取を抑えてくれるハーブが利用されてきた



解説：医師 二木昇平

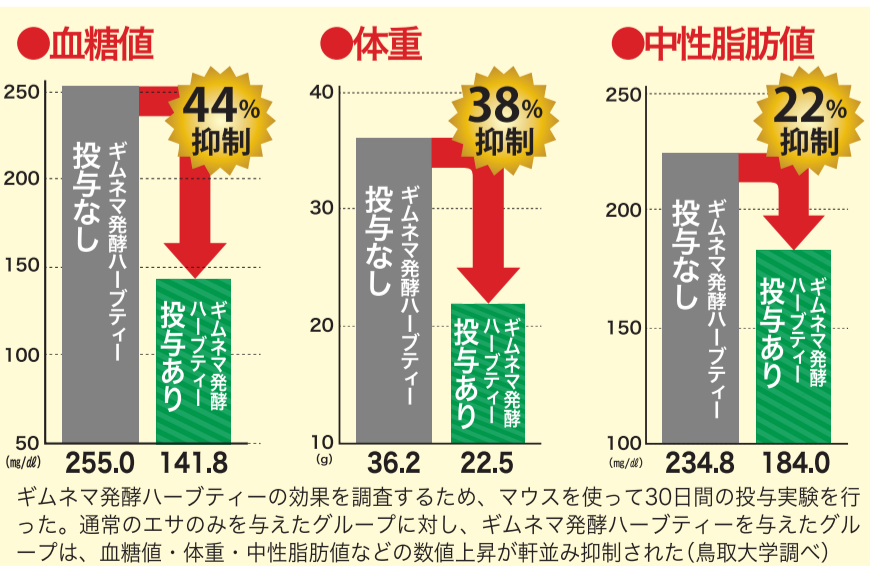
1946年生まれ。東京慈恵会医科大学大学院修了。漢方専門医（日本東洋医学会認定）。医学博士。『人類が滅びる20の兆候』（河出書房新社）など著書多数。



2000年以上の歴史を持つ
 アーユルヴェーダのハーブ・ギムネマ

ことに驚きだ。さらに田面さん愛飲のギムネマの発酵ハーブティは、現代ならではのアレンジが加えられているという。

「ギムネマを発酵させたことで、ギムネマ酸が吸収されやすくなっています。また他にも、血糖をコントロールするという桑の葉やヤ



甘い物は人間を幸せにする——それは年齢を重ねても変わらない楽しみ。仕事や家事でたまつたストレスを解消するため、和菓子や洋菓子を頬張る方も多いだろう。甘い物の食べ過ぎは血糖を脅かすというリスクを忘れて……。茨城県在住の田面貴美江子さん(69歳)もそんな一人だった。

「若い頃は甘い物をどんなに食べても太りませんでした。和菓子が好きで、お饅頭やお煎餅をパクパクと口にしていましたね。52kgのスリム体型を維持していたのですが、出産や加齢を経て、いつの間にか**82kgの肥満体型**に。同窓会に行くのも嫌になるほどでした……」

田面さんは健診の数値にも頭を抱えた。「50歳過ぎに高血糖だと指摘され、こんなに太つていれば当然だろうと溜め息をつきました。とにかく痩せれば下がりますと指導されて、甘い物を控えましたが、数日経つと無意識に和菓子に手が伸びている有様。運動も性に合いませんでした。一方で体のだるさが深刻さを増し、一日中横になることも。体を動かさず食べるだけ↓ますます悪化するという悪循環でした。さすがに合併症が心配になった



インドの南部タミル・ナードゥ州の山奥。ギムネマは蔓性で、他の植物に巻きついているため、収穫に時間と手間がかかる

「ギムネマとは、主に南インドに自生しているキョウチクトウ科の植物です。二千年以上前から伝わるインドの伝統医療アーユルヴェーダにおいても、高血糖対策をはじめ健胃・利尿・強壯の働きがあるとされてきました。ギムネマの働きについては『砂糖を壊すも

「コン葉やバナハ葉など、全部で八種類の茶葉が含まれています。鳥取の大学の実験データでは、高血糖のマウスにギムネマの発酵ハーブティを投与したところ、投与しなかった群と比べ血糖値や体重、中性脂肪値で好結果が出ました」

まさに高血糖の方にお勧めのギムネマ発酵ハーブティ。田面さんの好転も予想以上だったみたいだ。「三度の食事と間食時に欠かさず飲んだところ、次第に数値が下がってきたんです。だるさも解消されて、家事に精を出し、外食や旅行にも積極的に出かけるようになった。さらに嬉しいのは**ダイエットに成功**

「二千年以上の歴史を持つギムネマを発酵させ、さらに血糖に良いという茶葉を追加した発酵ハーブティは通信販売で入手可能だ。粉末タイプで飲みやすい。(商品名『八酵麗茶』問合せ0120・78・8202 はつらつ堂)。

甘い物を続けながら、血糖値対策を成功させたい方から好評のようだ。