

足立よみうり
健康特集糖尿病数値と体重が「食べながら」
ラクラク落ちる、食事中の「ひと工夫」

食事制限や運動を続けても改善し難い糖尿病だが、食事を楽しみながら高数値を下げ、肥満も解消できる方法があるという。漢方専門医で医学博士の二木昇平医師に聞いた。

**合併症や肥満の原因になる
高数値を放置してはダメ**

検査で血糖値やヘモグロビンA1c(エイワンシー)の高数値を指摘されている人は、糖尿病やその予備群である可能性が大。「糖尿病数値」が高い状態が続くと、失明や足の切断、腎機能障害を招く合併症(網膜症、腎症、神経障害)や命に関わる脳梗塞、心筋梗塞を発症するリスクが格段に上昇するほか、肥満の原因にもなるので、放置は禁物です。

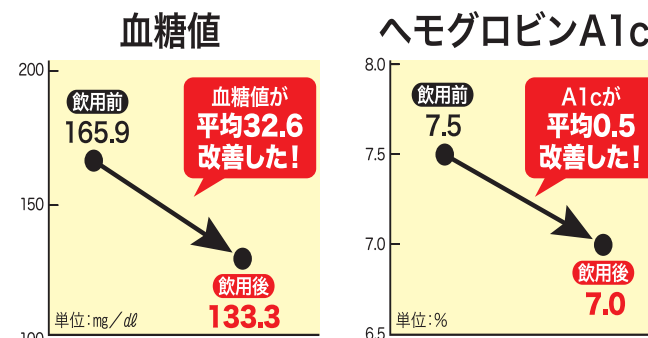
こうした健康トラブルを防ぐため、私は速やかに数値を下げるよう説明します。しかし、その対策となる食事制限や運動療法は想像以上に続けることが困難で、挫折してしまう人は少なくありません。そこで一刻も早く数値を低下させる方法として注目したのが、いつもの食事で摂る水分を「8種の薬草発酵茶」に変えるだけの「ひと工夫」。どんな人でも取り組みやすい糖尿病対策です。

「8種の薬草発酵茶」とは、様々な働きで高血糖を安定させる薬草を発酵・ブレンドした糖尿病改善の専門茶。科学的にも有効性が認められています。日本食品分析センターは、体内のαグルコシダーゼ(食べ物を糖に変える酵素)の働きを弱め、血糖値を上げて肥満を助長する「食後の糖の増加」を66%も食い止めることを報告しています。

さらに血液や血管の機能維持に役立ったり、糖尿病数値の安定に欠かせないインスリンの働きを助けたりする作用が確認されています(下の【8種の薬草の働き】参照)。



漢方専門医・医学博士
二木昇平医師

「8種の薬草発酵茶」で
血糖値とヘモグロビンA1cが改善!

二木医師が糖尿病患者12人に実施した「8種の薬草発酵茶」飲用後の調査結果(本文参照)

**おいしい食事を楽しみながら
糖尿病や肥満対策ができる!**

一方、国立・鳥取大学は糖尿病を発症したマウスに「8種の薬草発酵茶」を約1カ月間投与する実験を行いました。すると投与しなかったマウスと比較して、「血糖値」「体重」「中性脂肪」「総コレステロール」などの数値低下や上昇抑制作用を確認しています。

これら2つの調査報告を受け、私のクリニックでも糖尿病患者への2週間以上の飲用試験を実施。すると、短期間で12人中11人の患者にスピード改善が見られました。

血糖値は平均32・6も低下し、落とすのが難しいA1cも平均0・5も低下したのは驚きました(右の表参照)。被験者である50〜80代の男女が揃って改善したので、「8種の薬草発酵茶」は年齢や性別を問わず効果が得られると確証が得られました。また、糖尿病数値が低下すれば肥満の改善も期待できます。「体重や腹囲のサイズまで減少した」という声も多く届

【8種の薬草の働き】

1 糖の吸収を防ぎ血糖値の上昇を抑制する



ギムネマ・シルベスタ

主成分のギムネマ酸が腸内での糖の吸収をブロック。余分の糖の排出作用も



桑の葉

独自成分のDNJがαグルコシダーゼの働きを弱め、血糖値上昇を防ぐ



グアバ葉

糖やでんぷんを分解する消化酵素の働きを弱める、ポリフェノール含有

2 ダメージを受けた血管を修復し動脈硬化を予防する



クコの葉

毛細血管の詰まりを防ぐルチンや血液中の塩分を排出するカリウムを含む



クマザサ

「緑の血液」と呼ばれるクロロフィルが、コレステロールを吸着し血流改善



柿の葉

活性酸素を除去するタンニンと動脈硬化を予防するフラボノイドで血管強化

3 血糖値を下げるホルモン「インスリン」の働きを補助する



ヤーコン葉

「植物インスリン」とも呼ばれ、体内のインスリン分泌を活性化させる



バナバ葉

体内で糖を効率よく消費させる、インスリンに似た成分のクロロゲン酸含有

ています。食事制限が続かない人、運動が苦手な人は、おいしい食事と「8種の薬草発酵茶」を楽しみながらの糖尿病・肥満対策に取り組んでみてはいかがでしょうか?

●怖い糖尿病の対策法として注目されている「8種の薬草発酵茶」は、食事時に1杯飲むだけの手軽な健康習慣。これまでウォーキングやスポーツジムなどの運動療法や、カロリーや糖質を控える食事制限に挫折

体験談

**A1c 10・7が
6・3に大改善!
体重8kg減にも大喜び**

夫を亡くし営んでいた洋食店を閉じてから、気力が失せて家にこもっているうちに、体重が68kgに増加。加えて糖尿病も悪化し、A



吉井絢子さん(76歳・東京都)

そこで望みをかけたのが「8種の薬草発酵茶」。1日3度の食前に飲み始めました。すると、病院の薬と食事制限では改善しなかったA1cがとんとん拍子に下がっていき、足の違和感やこむら返りも減少。そして先日の検査では、ついに6・3まで下がっていたのです! また、体重も8kg減って60kgになり、体型が若返ったことにも大喜び。今では安心しておやつを楽しんでいます。

**飲み食いを我慢せず
A1cと血圧が
基準値で安定!**

寺の住職は酒の席に招かれる機会が多く、加えてラーメンや揚げ物好きな食生活がたり、2年前にA1cが9・5に到達。医師に



原田龍真さん(64歳・神奈川県)

数値が高かった時は体が重たく、お勤めを息子に任せたいもありましたが、今は絶好調で寺の周りにある坂や階段を昇降しても平気です。もうひとつ驚いたのは、高い時は180もあった血圧が、今は130で落ち着いていたこと。好きな飲み食いを我慢せずに、ここまで健康を取り戻せて感謝感謝です。

した経験がある人でも、続けやすいのが特徴だ。(株)はつらつ堂0120-78-8202(8時〜21時受付・無休から取り寄せが可能。初回が約半額で購入できるお得なコースもある)。

※個人の感想であり、使用感には個人差があります。※年齢は取材時点

※本文中の検査値の正常値 ヘモグロビンA1c: 6.2以下 血糖値: 110以下