

# 食事制限や運動でも下がらない糖尿病数値をスピード改善する、食事中の「ひと工夫」

糖尿病のパロメーターである「ヘモグロビンA1c」は下げるのが困難。食事制限が苦手な人、運動が続けられない人でも取り組める方法を研究する二木昇平医師は、あるお茶に注目。食事の際に飲むだけで、数値を短期で落とすという「8種の葉草発酵茶」について聞きました。



漢方専門医・医学博士 二木 昇平医師

**A1c 8.0%以上で合併症のリスクが増大**

糖尿病もしくは糖尿病予備群と診断された患者には「食生活の改善」と「運動」に取り組み、A1cの数値改善を目指してもらいます。A1cは短期間では改善しないため、長期間の指導観察が必要です。これまで多くの糖尿病患者を診てきました。食事制限や運動は医師であっても手助けができません。孤独な自分と

## A1c8.0以上を放置すると危険！糖尿病の主な合併症



の闘いはつらく、途中で投げ出す患者も少なくありません。また、必死に取り組んでも数値が落ちず、挫折する患者もいます。努力を続けても体質的に改善しにくい人もいますし、加齢等にもなつて足腰や体調面の不安が増え、思うように運動できず食事制限の効果が見れない人もいます。血糖コントロールが上手くいかず、糖尿病の危険域とされるA1c 8.0%以上が3カ月以上続くと、さまざまなリス

クが発生します。もしも根治は難しいとされる三大合併症（網膜症・腎症・神経障害）が発症した場合、入院や投薬治療が課され、今までのような生活は望めません。動脈硬化によつて脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高まりますし、失明や足の切断、最悪の場合は死に至るケースも出てきます。このような最悪な状況に陥らないために、糖尿病もしくはその予備群と診断された方は、糖尿病の数値を改善するため

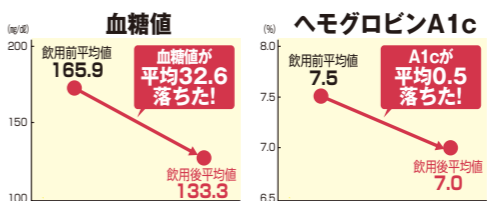
に次の3つを徹底することが大切です。  
① 食事から摂取する糖の吸収を抑え、血糖値の急激な上昇を防ぐ  
② 血糖をコントロールするインスリンの働きを活性化させる  
③ 血管の若返りと血液を浄化し、動脈硬化を予防する  
毎日の食事制限と運動に努

めることが最良ですが、長続きせず挫折した経験がある人も多いと思います。私は食事療法や運動が続けられない患者でも対処ができる手段がないか研究してきました。そこで注目したのが食事中に飲むことで、A1cの数値改善に役立つ「8種の葉草発酵茶」です。いつもの食事にひと工夫するだけで、ので、どんな人でも取り組みやすい健康習慣です。

## 国立大、研究機関が作用を確証した「高血糖改善の専門茶」

お茶は古代中国で解毒用として服用された逸話がありますが、この「8種の葉草発酵茶」は科学的に有効性が認められています。日本食品分析センターによると、血糖を安定させるのに役立つ葉草を発

## 糖尿病患者12人「テンペ菌発酵の葉草茶」2週間以上飲用後の数値比較



50~80代の糖尿病患者12人が「テンペ菌発酵の葉草茶」2週間以上飲用。12人中、11人の数値が改善（グラフは12人の平均値）。なかには血糖値が7.0、ヘモグロビンA1cが1.3も落ちた患者もいた。二木昇平医師の調査。

酵させ、ブレンドしたことで、体内のα-グルコシダーゼ（食べたものを糖に変える酵素）の働きを66%も食い止め、食後血糖値の上昇を防いだことが報告されました。さらに血液や血管の機能向上に役立つこと、血糖値の安定には欠かせないインスリンの働きを助ける作用が確認

され、まさに「高血糖改善の専門茶」と言えます。

一方、国立・鳥取大学は2型糖尿病のマウスを用い、「8種の葉草発酵茶」の有用性を調べました。約1カ月間、「8種の葉草発酵茶」を投与したところ、投与しなかったマウスと比較して「血糖値」「総コレステロール値」「体重」「中

性脂肪値」などの改善や上昇抑制作用を確認しました。

## 飲用2週間で糖尿病患者のA1c、血糖値とも低下

これら2つの調査報告を受け、私のクリニックでも12人の糖尿病患者に飲用してもらう試験を実施しました。すると実に12人中11人の患者に改

## 【8種の葉草の特徴】

<p><b>特徴1</b> 糖の吸収を促進するα-グルコシダーゼの働きを阻止</p> <p><b>特徴2</b> ダメージを受けた血管を修復し動脈硬化の発症を予防する</p> <p><b>特徴3</b> 血糖値を下げるホルモン「インスリン」の働きを助ける</p>	<p><b>ヤーコン葉</b></p> <p>「植物インスリン」と呼ばれ、体内のインスリン分泌を活性化させる働き</p>	<p><b>クコの葉</b></p> <p>毛細血管の詰まりを防ぐルチン、血液中の塩分排出を促すカリウムを含む</p>	<p><b>ギムネマ・シルベスタ</b></p> <p>主成分のギムネマ酸が、腸内での糖の吸収をブロック。余分な糖を排出</p>	<p><b>桑の葉</b></p> <p>独自成分のDNJがα-グルコシダーゼの働きを弱め、血糖値上昇を抑制</p>	<p><b>クマザサ</b></p> <p>「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</p>	<p><b>バナバ葉</b></p> <p>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「クロニン」酸含有</p>	<p><b>グアバ葉</b></p> <p>消化管内で糖を分解する酵素の働きを止める、グアバ葉ポリフェノール含有</p>	<p><b>柿の葉</b></p> <p>活性酸素を除去するタンニン、動脈硬化を予防するフラボノイドが血管強化</p>
---	--	---	--	--	---	---	--	---

善が見られたのです（右ページグラフ参照）。血糖値は平均32・6低下し、報告を裏付ける結果となりました。予想以上の成果だったのはA1cの低下。平均マイナス0.5という結果となり、中にはA1cが1.3も落ちた患者もいたのです。さらに飲用2週間程度の短期間で数値安定に成功したのは特筆すべき点です。血糖値はともかく下げるのが難しいA1cもスピード改善したのは驚きでした。試験者の年代は50~80代と幅広く、食事制限が苦手な人、健康上の理由等で運動が困難な人でも手軽に続けられるのがよい点です。A1cの改善で血管や神経への損傷スピードが低下することも分かっており、同時に合併症のリスクを下げることもつながっていくのです。

1日3度の食事に飲むだけの糖尿病対策として注目を集める「8種の葉草発酵茶」は、（株）はつらつ堂 ☎0120-0778-8202（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そうです。



**体験談① 運動&食事制限なしで回復**  
食事制限をしても落ちなかったA1cが3カ月で好転！入院なしで9.2から6.2まで下降しました

田中勇次さん(69歳 埼玉県)

検診先の病院で「糖尿病なので即入院が必要」と言われたのは2年前の秋。A1cが9.2になっていました。当時、カイロプラクティック院の開業直後で多忙だった私は入院を辞退し、薬で対処する許可を得ました。同じ頃に、久しぶりに会った知人が義足になっていて…。聞けば糖尿病の合併症で切断するしかなかったそうです。糖尿病の恐ろしさを目の当たりにした私は、投薬治療と併用してハードな食事制限をしました。しかし、それでもA1cはほとんど改善せず、不安ばかりが募りました。

そんな時評判を聞いたのが「8種の葉草発酵茶」です。A1cや血糖の数値改善に役立つ葉草がブレンドされているのが気に入りました。飲み始めて3カ月後、薬を飲んだり、食事制限をしてもほとんど落ちなかったA1cが8台になっていました。半年後には7台、そして1年後には6.2まで落ちたのです。A1cは0.1下げただけでも相当苦労するのに「8種の葉草発酵茶」を飲んだだけでこれほど落ちたのには驚きました。血糖値も120の安全圏で落ち着いています。

医師からも感心され、面倒な薬を手放す日も遠くないように思います。仕事にまい進するためにも「8種の葉草発酵茶」は手放せません。



**体験談② 飲用3カ月で体が軽くなった**  
運動で無理できない私でもA1cが正常値に！血圧も下がった

中村フミイさん(76歳 愛知県)

A1cが6.5で糖尿病予備群になりました。4年前にひざの人工関節手術を受けたので、負担のかかる運動は気が進みませんでした。そこで頼りにしたのが「8種の葉草発酵茶」。1日に2ℓが習慣で旅先にも持参しました。

飲み始めて3カ月後、心なしか体が軽くなったと感じました。はっきり結果が出たのは1年後。ヘモグロビンA1cが安全圏の5.8、血糖値も94に下がっていたのです。「がんばりましたね」とほめてくれたかかりつけ医に「8種の葉草発酵茶」を話したところ、「お茶は体にいいから」とお墨付き。

実は「8種の葉草発酵茶」を飲み始め、血圧もずっと良好。毎朝110~130台で落ち着いています。薬と運動なしで予備群から引き返せたのは「8種の葉草発酵茶」のおかげ。外食が多い息子にも勧めています。

※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