Health Information

「寿命が10年縮む」こわい糖尿病を完封する食事制限、運動も不要の「ラクラク改善策」

増加の一途を辿る糖尿病患者とその予備群。糖尿病になると生活が一変するのはもちろん、合併症のリスクが高まり、さらに寿命が縮まるおそれもある。そんな糖尿病を食事制限や運動いらずで改善できると話題の「テンペ菌発酵の薬草茶」について二木昇平医師に聞いた。

漢方専門医・医学博士 二木 昇平医師

糖尿病になると男性は8・2歳、女性は11・2歳も短命に

厚生労働省がまとめた「国民健康・栄養調査」によると、糖尿病（血糖値やヘモグロビンA1cが高い）とその予備群が2千万人もいると推計され、20歳以上に限れば4人に1人が該当するとのこと。

糖尿病は心血管性疾患や脳血管性疾患を発症し、命に危険が及ぶおそろしい病気です。日本糖尿病学会は、糖尿病の男性は8・2年、女性は約11・2年も平均寿命が短くなると報告しています。たとえ一命を取り留めても、合併症（網膜症、腎症、神経障害など）により、その後の生活に支障が出ることもあります。

糖尿病がおそろしいのは、初期症状がほとんどなく、不調や異変が深刻化し、ようやく気づく場合があることです。「時すでに遅し」とならないよう、糖尿病の数値が高い方は、症状がなくても速やかに数値を改善させる必要があります。

そして、糖尿病もしくはその予備群と診断された方は、次の3つを徹底することが大切です。

❶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

❷血糖をコントロールするインスリンの働きを活性化する

❸血管の若返りと血液を浄化し、動脈硬化を予防する

具体的には、毎日「食事制限」と「運動」に努めることです。これを続けることで血糖値の降下を目指します。血液がサラサラになれば、血管が詰まったり、血管を傷つけるおそれが減り、合併症のリスクを遠ざけられます。

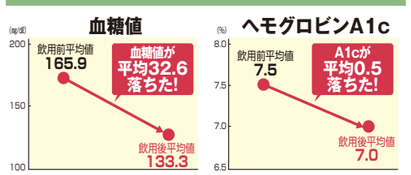
糖尿病になったら「薬や医師に頼ればいい」と安易に考えないでください。

〝国民病〟と言える糖尿病ですが、今のところ治療薬はありません。専門家の指導に従い、地道に食事制限と運動に取り組むのが有効です。とはいえ、長続きせず、挫折した経験がある人も多いのでは。そんな人は、血糖値やヘモグロビンA1cを安定させる薬草を活用するのも手です。

糖尿病改善の効果が立証「テンペ菌発酵の薬草茶」

なかでも、「テンペ菌発酵の薬草茶」は、糖尿病改善効果が優れた薬草8種をブレンドし、テンペ菌発酵でその作用をさらに高めています。飲用することで①余分な糖の吸収を阻止、②インスリンの働きを補助、③血管・血液を健康にする、3つのステップで糖尿病にアプローチします（【8種の薬草の働き】参照）。

糖尿病患者 12人「テンペ菌発酵の薬草茶」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「テンペ菌発酵の薬草茶」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70、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。

「テンペ菌発酵の薬草茶」の有効性を調べた日本食品分析センターは、食事で摂取した糖の分解を促して食後血糖値上昇や肥満を助長するα-グルコシダーゼ（体内に存在する消化酵素）の働きを実に66%も食い止めたと報告しています。

私のクリニックでも糖尿病患者の飲用試験を実施しました。すると実に12人中11人の患者に改善が見られました。血糖値においては平均32・6も低下、ヘモグロビンA1cでも平均0・5も落ちる驚きの結果が得られました（右ページグラフ参照）。

とくに私が注目したのは、50～80代の男女がそろって血糖安定に成功した点です。年代や性別を問わず、糖尿病を改善させたのは「テンペ菌発酵の薬草茶」の高い有用性を示した結果と言えそうです。

また、糖尿病の数値が改善すれば肥満の解消も期待できます。「体重や腹囲のサイズまで減少した」という声も多く届いています。

食事制限が続かない方、運動が苦手な方にとって、お茶を飲むだけの手軽な糖尿病対策である「テンペ菌発酵の薬草茶」は、心強い味方になってくれるでしょう。

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

1日3度の食事時に飲むだけの糖尿病対策として注目を集める「テンペ菌発酵の薬草茶」は、（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そうだ。

【8種の薬草の働き】

特徴1　糖の吸収を促進するα-グルコシダーゼの働きを阻止

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。余分な糖を排出

桑の葉

独自成分のDNJがα-グルコシダーゼの働きを弱め、血糖値上昇を抑制

グァバ葉

消化管内で糖を分解する酵素の働きを止める。グァバ葉ポリフェノール含有

特徴2　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

クコの葉

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

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、動脈硬化を予防するフラボノイドが血管強化

特徴3　血糖値を下げるホルモン「インスリン」の働きを助ける

ヤーコン葉

「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

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コロソリン酸含有

体験談❶ 食の乱れで合併症ピンチ

夫婦そろって糖尿病からの脱出に成功し、合併症を阻止しびれ、だるさがゼロに

加藤富士子さん（45歳）
加藤陽一さん（48歳）（千葉県）

お酒好きの夫に晩酌を付き合ううちに、私も食生活が乱れて体調が悪化しました。検査を受けると血糖値が263、A1cが7.0で糖尿病に…。困り果てた私が雑誌で知ったのが「テンペ菌発酵の薬草茶」です。1日1.5ℓを飲用したところ、2か月後には血糖値が109、A1cが5.8に下降し、体調は元通りになりました。

しかし、夫はとうとう血糖値289、A1cが9.7に上昇し、手足はしびれ、血管の異変、視力が急激に低下。重度の糖尿病で合併症のリスクが迫っていた夫が頼ったのも「テンペ菌発酵の薬草茶」でした。

飲み始めて4か月後に血糖値が82、A1cが5.2で正常値に収まり、15kgの減量に成功したのには驚き。気になっていたしびれもなくなり、変色した足も健康的な肌色に近づいてきました。体のだるさが抜け、週末は自分からベランダ掃除をしてくれたり、買い物にも誘ってくれます。「テンペ菌発酵の薬草茶」で健康と家庭円満を手に入れました。

体験談❷ 網膜症で失明の危機に

食事制限をしても変わらない血糖値。薬草茶生活2週間で大幅に落ち、体調と視界が良好

野中章彦さん（66歳 山口県）

のどがやたら渇き、酔ってもないのに体がフワフワ…。足元がおぼつかず、「これはおかしい」と検査を受けると血糖値199、A1c8.0で糖尿病が判明しました。

投薬生活以降は油ものを控え、ごはんも軽めにする生活を3年続けても血糖値は188、A1cは6.7で正常値には戻らず…。とうとう網膜症が発覚。両目に1000発のレーザー照射を受け、なんとか失明の事態は免れました。

合併症の恐怖を拭い切れない私が頼ったのが「テンペ菌発酵の薬草茶」。飲み始めて2週間後の検査で血糖値は117、A1cは5.8に低下。薬をやめた今も血糖値、A1cとも正常値で安定し、体調、視界とも良好。「テンペ菌発酵の薬草茶」のおかげです。

※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