



# むびょうニュース

大和酵素の「一食抜き酵素療法」は各販売店にご相談ください。特に夕食抜き酵素療法は効果があります！

## 血糖値高めの人に下肢のストレッチ

糖尿病と診断され、血糖値が例えば250mgに上昇していても、特に自覚症状はないものです。しかし、この病気は動脈硬化の進行を著しく早めます。そこに、この病気の怖さがあります。足の末梢動脈硬化が進むと、足の指が壊疽を起こし、切断せざるを得なくなります。そうしないと、足首、膝と壊疽がどんどん広がるからです。目の網膜に動脈硬化が起こると、視力が低下します。腎臓の細動脈の硬化が、進むと、透析が必要になります。また、糖尿病患者はガンや心筋梗塞になりやすいのも問題です。日本人の成人後の糖尿病患者は、インスリンが全く分泌されない1型は少なく、大半は2型です。2型は、インスリンの分泌量が不足したり、肥満によってインスリンの効きが悪くなったりして血糖値が上がるのです。

対策の基本は、食事制限と運動です。食事は最近、炭水化物を一切カットする食事が人気です。米などの穀類、麺類パンなどの炭水化物食は多糖類と呼ばれ、簡単に分解されブドウ糖になります。摂取すると、速やかに血糖値が上昇します。食物繊維（シェリール）を摂ると上昇がゆるやかになります。ところが日本人は炭水化物を主食として、これをエネルギー源としてきました。そのため、炭水化物をぬくと、腹のおさまりがよくないもの。炭水化物を完全にカットするのは不向きです。そこで、完全に断つのではなく、炭水化物を出来るだけ少なくすれば良いでしょう。やってはいけないのは、昼食に特盛り牛丼や焼きそば定食などをかき込むように食べることです。

運動は、有酸素運動をおすすめします。筋肉が鍛えられると、ブドウ糖をたくさん取り込むことが出来ます。筋肉を使う運動は血糖値と肥満の改善に役立ちます。こういう場合は下肢のストレッチがおススメです。



敦賀 N・Mさん 40歳  
乳がん消える。リンパ転移もない。

### 体験談

酵素は時々飲んでいましたが、平成24年の5月に乳がんが分かり、酵素を1カ月で6本を2カ月続けて、7月からは週に1本飲みました。マーモグラフィーもジェル検査も異常なしで、転移もないという診断でした。でも、ドクターの勧めで再発しない為にとのことで、7月に手術をし、抗ガン治療を3週間おきに4回やりました。酵素を飲んでいたおかげで、抗がん剤の副作用（頭痛・吐き気など）が全くなく、楽に過ごすことが出来ました。術後の体調も非常に良いです。