

新世紀HEALTHY & BEAUTY  
好評連載 第399回  
今週のテーマ  
メタボ対策



私だけは大丈夫...と思っていたでも、早めの対策が肝心。

美容健康 今週の 大評判!

これは耳より

厚生労働省が発表した「平成19年国民健康・栄養調査」によると、40〜74歳でメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる人が約1070万人、予備軍が約940万人、合わせて約2010万人いると推定されている。それは、男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボが、あるいは予備軍であるということだ。メタボリックシンドロームは、

# ネコヒゲ草のお茶で メタボが改善された!?

くの人には耳に馴染みがないと思うが、いったいどんな植物なのだろうか？  
熱帯アジアが原産のシソ科の多年草で、日本では俗称「ネコヒゲ草」と呼ばれている。名前の由来は、細長く伸びた花のおしべがネコのヒゲに似ていることから、インドネシア語で「ネコのヒゲ」を意味する「クミスクチン」と名付けられたそう。薬草として体によ

アサロンなのですが、ネコヒゲ草のお茶を飲んでいるお客様のなかには、血糖値が安定した、内臓脂肪が減ったという人が多いんですよ。メタボが気になる年代にはうれしいお茶です！  
クミスクチンには、血糖値を安定させる作用のあるオルソシオニンや、腸で余分な糖や脂肪の吸収を抑えるロスマリン酸という2つの薬効成分が入っているのが特徴

肝臓疾患、高血圧、糖尿病、神経痛にも効果的なクミスクチン(ネコヒゲ草)  
インドネシアやフランス、オランダ、スイスなどでも薬草として利用されているクミスクチン。薬効成分であるオルソシオニンとロスマリン酸（ポリフェノールの一環）が含まれており、薬草の専門書には肝臓疾患、高血圧、糖尿病、神経痛などにも効果があると書かれている。人工的に作られた薬ではなく、自然の力を利用するため、体に負担をかけにくく体内に作用してくれるのもうれしい。

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上であることに加え、高脂血症、高血糖、高血圧のうち2つ以上が該当する場合は、ほうとうておくと動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病など命に関わる病気を引き起こす恐ろしいもの。いま目立った症状がないという人でも、早めの対策が必要だ。

いと沖縄では、昔からお茶として親しまれてきた植物だ。  
ネコヒゲ草のお茶を愛飲しているという田中富士子さん（40代）は、その効果をこう話す。  
「飲みだして1〜2カ月すると、体重が4kgも減っていたんですよ。麦茶みたいでおいしいから普通に飲んでいただけなのに（笑）。とにかくお通じがよくなり、体調が

さらには、糖尿病で薬を服用していた佐々木庄一さん（50代）も、「空腹時の低いときで13.8もあった血糖値が、お茶を飲んで2週間目には9.8に下がりました。本当に驚きました。それ以来、血糖値が安定しているのにも驚きです」  
と喜びを隠せない様子。ほかに「よく眠れるようになった」「肌がツルツルになった」「胃の調子が

利尿作用のあるカリウムも多く含まれているため、体内の老廃物を排出する作用も高い。それらの成分の効果によって、体内の余分な老廃物が排出され、体の新陳代謝がスムーズになると考えられている。そのため、特に食事制限やハードな運動をしなくても、自然と体重が減った、腹回りが激減したと実感する人が多い。  
さらに、糖尿病で薬を服用していた佐々木庄一さん（50代）も、「空腹時の低いときで13.8もあった血糖値が、お茶を飲んで2週間目には9.8に下がりました。本当に驚きました。それ以来、血糖値が安定しているのにも驚きです」  
と喜びを隠せない様子。ほかに「よく眠れるようになった」「肌がツルツルになった」「胃の調子が

メタボ対策としては、まずは余分な内臓脂肪を減らすことが大切。とはいえ、体にたっぷりついた内臓脂肪を減らすのは、かなり大変なこと。そんな人々の間でいま話題となっているのが、クミスクチンという植物を使ったお茶。「ウエストが18cmも減った」「20kgのダイエットに成功した」などと評判になっているのだ。多クミスクチンといわれても、多

糖尿病と診断された高橋要一さん（東京都町田市在住/ヘアサロン経営）の血液検査の結果。当初371もあった血糖値が3か月後には99に、ヘモグロビンA1Cも8.7から5.8に。ネコヒゲ草のお茶を飲み始めて、3か月後にはどちらも基準値にまで下がっている。

|           | 基準値     | 摂取前 | 3か月後 |
|-----------|---------|-----|------|
| 血糖値       | 70~110  | 371 | 99   |
| ヘモグロビンA1C | 4.3~5.8 | 8.7 | 5.8  |
| 肝臓 γ-GTP  | 18~66   | 200 | 33   |
| 血圧(高)     | -       | 160 | 125  |
| 血圧(低)     | -       | 80  | 65   |

「飲みだして1〜2カ月すると、体重が4kgも減っていたんですよ。麦茶みたいでおいしいから普通に飲んでいただけなのに（笑）。とにかくお通じがよくなり、体調が

クミスクチン入りのお茶



随命茶 3.2g×30包 2,100円(税込み)