



平成21年4月号

## 【10か月で10kgの減量】

平成20年の3月に左肩が痛く（五十肩）薬局で相談したところ、「腸の掃除をしてみたら？」と指導を受け、夕食は野菜中心に軽く食べ、朝食がわりに酵素と玄煎粉で、内臓を整えるようにしました。その時の体重は、62kgでした。

腸の掃除として、食物繊維の「シェリール」を毎日飲み、宿便・宿水取りの「ラジュティ」を週に1度、休みの日に飲みました。最初はびっくりするくらい出ました。6月には57kgになり、ウエストも引き締まってきたようです。夏頃、テレビで「ギャル曾根があんなに食べても太らないのは、消化酵素をどんどん出す体質だから・・・」というのを見ました。じゃあ、「酵源」を、食後に飲めばいいのでは？と思い、飲み続けてみると、今では（2月）52kgになり、10ヶ月前より10kgの減量で、ウエスト・ヒップ・太ももが細くなり、娘の服が着れるようになりました！今でも腹6～7分を守り、腸の掃除は今でも心掛けています。



福山市 T・Tさん 51才

【腸の掃除】と【一食抜き酵素療法】でお腹を整備したのち、「酵源」で痩せられたのは膵臓からの消化酵素の無駄遣いをしなくなった分、代謝酵素が活性して自ら脂肪分解していったのでしょうか。腸の解毒で、肝臓や血液の解毒も行われたようで、きれいに痩せられました。足の指のしもやけや、鼻炎も良くなられています。

——— 指導 福山市 有雅堂薬局 真田雅子先生 ———

## ワンポイントアドバイス

### 現代人は脂肪を摂りすぎ

肉の脂身や揚げ物などの料理油は目に見えるため注意できますが、問題はお菓子などに含まれている見えないあぶら。実は、私たちが摂取しているあぶらの約80%を、この見えないあぶらがしめているといいます。

### こんなところに見えない「あぶら」



- カレー や シューなどの ルウ・・・1皿分に約7gの脂質が含まれている。
- ハム、ウイナー、ソーセージ・・・半分以上が脂質。
- チョコレート・・・ココアバターを多く含んでいる。
- ノンフライ菓子・・・揚げてはいないが、表面に油を吹き付けてあるものが多い。
- シュークリーム・・・100g（1個は約80g）で約14～20gの脂質。
- 菓子パン・・・大きめのもので17g程度の脂質を含んでいる。
- カステラやどら焼き・・・クリームはないが、卵などの脂質が多く使われている。
- ナッツ類・・・脂質が多く、約30粒でご飯1杯分のエネルギーに相当する。