

甘い野菜のスープ



「これは体に  
よさそうだ」

私は、いずれ糖尿病になるのではないか、という不安を抱いていました。というのも、父方の親戚に糖尿病を患った人が何人もいるからです。

糖尿病は遺伝しない、といわれていたようですが、糖尿病になりやすい体質を、私は受け継いでいるのではないかと考えていたのです。

そんな私の不安が的中したのは、3年前の人間ドックの結果でした。

前年までは正常値だった血糖

アツサリ5kgやせた！

血糖値、血中脂肪値も下がった！

秘密は甘い野菜のスープ

値が、166mg/dl(正常値は110mg/dl未満)と高くなっていました。ヘモグロビンA1c(過去1〜2カ月の血糖値が

わかる数値で、正常値は5.8%未満)は、6.9%。こちら

も正常値を超えていました。ほかに、総コレステロールと中性脂肪の量も、そろって正常値を超えていたのです。

このまま何もしないでいると、糖尿病になることは目に見えています。そこで、自分でできる対策を探し始めました。

そんなとき、娘が持っていた雑誌の記事で「甘い野菜のスープ」と出会ったのです。

甘い野菜のスープとは、キャ

ベツ、タマネギ、ニンジン、カボチャ、シイタケを煮出したスープ。血液をサラサラにして、免疫力(めんえきりょく)(病気を防ぎ治す力)を上げる効果があると書かれていました。これは体によさそうだ、私はピンとききました。

甘い野菜のスープは自分で作りができるようですが、私は、200ml入りの瓶に入っている市販のスープを取り寄せました。

数日後届いた甘い野菜のスープを飲んでみると、野菜のうま味と甘味があつて、とても飲みやすかったのです。

この味なら飲み続けられる、  
と思い、常に冷蔵庫にストック  
しておくことを決めました。

服のサイズが13号から  
9号になった！

このスープは飲み過ぎを心配  
することがない、というのも利  
点です。私は、安心して水代わ  
りに毎日飲みました。

すると、飲み始めて数日後か  
ら尿の量が多くなりました。そ  
して、お通じも、毎日気持ちよ  
くあるのです。

甘い野菜のスープを飲み始め  
て2ヵ月後、体重は2kg減り、  
50kgになっていました(身長は

主婦・63歳  
いとうれいこ  
伊藤玲子

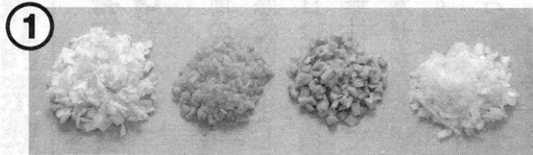
実は私は、これまで何度かダイエットに挑戦し、ある程度やせることができたのですが、ある一定の体重以上は、どんなに

努力をしても、まったく減らなかったのです。それが、甘い野菜のスープを飲んだだけで、あっさり2kg減。とても驚きました。

## 甘い野菜のスープの基本的な作り方

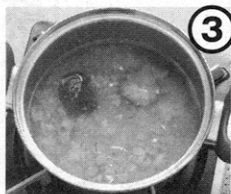
### ●材料 (4人分)

タマネギ…………… 50ml  
ニンジン…………… 50ml  
カボチャ…………… 50ml  
キャベツ…………… 50ml  
干しシイタケ… 2~3枚  
水…………… 800ml  
※基本的に、タマネギ、ニンジン、カボチャ、キャベツを同量ずつ、その合計の4倍の量の水で作る。



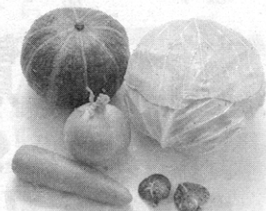
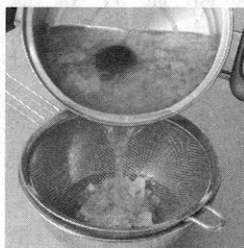
① 薄皮をむいたタマネギとニンジン、カボチャ、キャベツをみじん切りにする (好きな大きさでもよい)。

② 干しシイタケ (スライスされているタイプでも可) は、石づきを取り、軽く水洗いする (水で戻さない)。



③ ①と②、分量の水を鍋に入れ、一度沸騰させてから、弱火で20~25分、コトコト煮詰める。

④ ③をザルでこし、スープを取り出す。



- 1日1~2回、好きなときに150~200ml (コーヒーカップ一杯程度) 飲む。
- みそ汁や煮物のだしとして使用してもよい。
- まとめて作ったときは、冷蔵庫で保存するとよいが、飲むときは常温に戻すか、軽く温める。
- 残った具は、料理に使用してもよい。

肝心の血糖値も、目をみはるような変化がありました。

それは、私が甘い野菜のスープを飲み始めて、5ヵ月後に行われた地域の健康診断でわかったのです。

血糖値は130mg/dlと、正常値近くにまで下がっていたのです。ヘモグロビンA1cは5.6%と、さらに、総コレステロールと中性脂肪も、正常値まで下がっていました。

医師からは「健康の優等生だね」と褒められました。

私は、その言葉を励みに、それからも甘い野菜のスープを飲み続けました。すると7ヵ月後には、さらに体重が約3kg減り、48kgほどになったのです。

ここまでやせると、会う人ごとに驚かれるほどの変化です。日ごろお世話になっている着物の着付けの先生に、「やせたわね」と言われたことが、私にとって、いちばんうれしいことでした。

私の洋服のサイズは、これま

では11・13号でした。それが、デザインによっては9号が着られるようになり、おしゃれをすることが、とても楽しくなったのです。

こうした私の変化をいちばん身近で見えていた、少々太り気味の娘も、最近甘い野菜のスープを飲むようになりました。娘の健康な体づくりのために役立ってくればと思います。

### 空腹時に常温で飲むのがお勧め

榎末健康相談室主宰 松下由美

検査数値を見る限り、確かに糖尿病が心配な状態でしたね。

それが、甘い野菜のスープを飲み続け、ヘモグロビンA1cが下がったのはたいしたものです。甘い野菜のスープは、取り過ぎる、という心配がありません。常温 (温めたものでも可) で、食前か食間の空腹時に飲むことをお勧めします。