

愛用者のこえ！

同じ糖尿病と戦っている皆様に、少しでも希望と勇気を与えることができればとご協力いただいたサラシア・オブロンガ愛飲者からの体験談です。実名公表のご許可を頂いた方のみ実名を公表しております。それ以外の方については、一部氏名を変更して掲載しております。

義母が糖尿病で定期的に通院していますが、先日血糖値が下がったらしく、朝夕の薬がなくなったと喜んでいました。お茶を飲み始めてまだ2ヶ月足らず、義母だけでなく予防のために家族全員に、朝夕、コップ1杯ずつ飲ませています。初めて2袋注文しましたが、あっという間になくなりました。

【山形県酒田市 黒石つやさん】

—ご家族の方へのお願い—
病と戦うためには、家族の協力も不可欠だと考えております。私もそうでしたが時には、気力を無くしたり弱気になることがあります。そんな時は、家族の励ましで勇気づけられるものです。どうかご家族の皆様よろしくお願い致します。

運営責任者 成毛 信夫

サラシアを飲み始めて半年になります。私の糖尿病は、娘の出産からで7年になります。病院で診察を受けた時はすっかり痩せていました。食事療法だけでは追いつかず、体重は減るばかり。なのに、食欲は増えるばかり。医師からは、インシュリン治療を勧められ、今年で6年になります。単位は増え続けA1Cも13%になることもありましたが、サラシアを飲んだ今は、8.5～7.9%と下がりインシュリンの量も減っています。子供も小さいし毎日が戦いですが、私自身しっかりしなければと思っています。【岩手県北上市 飯田さん】

サラシア・オブロンガを飲み始めて、8ヶ月位になります。12月の検診では、血糖値が99、ヘモグロビンA1Cが6.0と、とても安定しています。（もちろん食事にも気をつけています）これからも飲んで行こうと思っていますので、よろしくをお願いします。

【栃木県塩谷郡 目黒孝さん】

私は潰瘍性大腸炎の患者です。長年ステロイドを飲んでいますが、その結果、血糖値が上がり、血糖を下げる薬をいろいろ使用しましたが、良い結果が出ませんでした。特に筋肉痛、関節痛に悩まされていましたが、オブロンガ飲用の効用でその痛みより解放されました。【千葉県市川市 中田照夫さん】

今が旬！健康レシピ大百科

「かぶとタコの重ねマリネ」

- ・材料・
- ・かぶ... 4個
 - ・かぶの葉... 50g
 - ・たこ... 100g
 - ・酢... 大さじ1
 - ・砂糖... 大さじ1
 - ・しょうゆ... 小さじ1
 - ・サラダ油... 大さじ2
 - ・白ワイン... 大さじ2
 - ・きゅうり、おろし金... 各1個
 - ・塩... 適量

作り方

①、かぶは薄切りにし、海水より濃い程度の塩水に漬けて15分ほどおく。

かぶ
抗血拴点が高く、量も多くとりやすい野菜です。根の部分にはビタミンCのほか、消化を助けるアミラーゼを含んでいます。また、葉はビタミン、ミネラルが豊富なので、捨てずに利用しましょう。

- ② かぶの葉は細かく刻み、①と同様の食塩水に漬ける。
- ③ ①のかぶがしんなりしたらさっと水洗いし、手で揉んで水気をしぼる。かぶの葉もさっと洗って水気をしぼる。
- ④ たこは斜めに薄切にし、③のかぶと交互に並べ入れる。
- ⑤ ②を④と混ぜ合わせて④にかけ回す。ひとまわし、30分ほどおき、③のかぶの葉を散らしてできあがり。

健康生活の豆知識



糖尿病の合併症は？

糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病腎症を3大合併症と呼び、これは、糖尿病に特有の合併症で、血糖コントロールをしないと、糖尿病発症時から10～15年でこれらの合併症が出てきます。

（厚生労働省ホームページから）

糖尿病神経障害

合併症の中で最も早く出てくるのがこれです。中心となる末梢神経障害の足や手の症状の出かたはさまざまで、手足のしびれ、けがややけどの痛みに気づかないなどです。そのほか筋肉の萎縮、筋力の低下や胃腸の不調、立ちくらみ、発汗異常、など、さまざまな自律神経障害の症状も現れます。



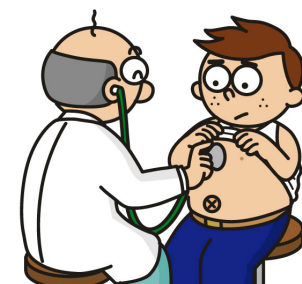
糖尿病網膜症

目の底にある網膜という部分の血管が悪くなり、視力が弱まります。中には失明する

場合もあります。また、白内障になる人も多いといわれています。

糖尿病腎症

おしっこを作る腎臓の、糸球体という毛細血管が悪くなり、だんだんにおしっこが作れなくなります。すると人工透析といって、機械で血液の不要な成分をろ過して、機械でおしっこを作らなければなりません。週に2～3回、病院などで透析を受けるようになるので、日常生活に大きな影響を及ぼします。現在、人工透析になる原因の1位がこの糖尿病腎症です。



「エ」ライフ倶楽部より

電気製品のコードの始末に使用済みのラップの芯や紙製品の茶筒を利用してコードの収納にするとすっきり収納が可能になります。

ジャングルジムの収納棚

ベビー用のジャングルジムを棚に作り変え再利用。好きな形に組みなおし、ベニヤ板を切り、はみ込めば丈夫な棚の出来上がり。

食器棚を衣装ケースに
使わなくなったダイニングの食器戸棚を利用して衣装ケースに。ガラス窓なので何処に何が入っているか一目瞭然、棚もたくさんあるので一台あれば十分収納できます。家具店やリサイクルショップで上から下までガラス窓で、棚の多いものを見つけてもOK！

衣・住のアイデア
すっきり収納



「エ」ライフ倶楽部



友の会だより

平成18年〈秋〉創刊号



十五夜をゆっくり愛でてみては。

満月にススキと積み重なったお団子、今ではなかなか見られなくなった風情ですが、旧暦の8月15日を「中秋の名月」または「十五夜」と言い、今年は10月6日（金）がその日にあたります。

テレビやディズニーランドもない時代、秋の透明な夜空に月がきれいだし涼しいので、夜お月様を眺めながら縁側や庭先

でお団子を食べるのは、私たちが想像する以上に楽しいイベントだったのでしょう。今年は友人と集まって、また、家族で、テレビも電気も消して、月明かりの下で十五夜を楽しんでみてはいかがでしょうか。お月様を愛でながらおごそかに過ごしましょう。

○中秋の名月は満月？

地球の影に月がスッポリはいつてしまう新月（1日）から満月になるまでは、月の軌道が正円でないなどの理由によって、14～16日と少しずれがあるため、中秋の名月が毎年必ず満月かと言うことはありません。今年は10月7日（土）が満月です。三日月や半月ということはありませんが、ちょっと端っこが足りなかったり欠けてたりします。それに加え、秋の長雨に台風と、晴天になる確率はあまり高くないそうです。



○お団子とススキとお芋

お月見と言えば月見団子とススキですね。また、関西から中国地方では、十五夜は「芋名月」とも言い、収穫されたばかりの里芋をお供えて、収穫に感謝する収穫祭でもあったそうです。早速、窓際にススキを生けてお団子を積み重ねて飾り、晩ご飯の一品に旬の里芋を加えてみましょう。デザートは月見団子を家族みなでお月様を眺めながら食べれば、秋が感じられる日本らしい（そしておいしい）情景に、お子さまもきっと大喜びでしょう。

お供え物を食べてもいいの？と不思議に思うかもしれませんが「お月様が持って行ってくださって、おめでたい」ということなのでご心配なく。



頑張っているあなたへ
小さなメッセージ
いつもありがとうございます。
九月より、皆様への健康のかけ橋として年四回「友の会だより」を発行させていただくことになりました。「お客様の健康な生活に役立てば」との思いで作っています。お目を通していただければ幸いです。
ここで、自己紹介を。成毛信夫 千葉県出身 昭和30年9月30日生れの50歳。本業は、小さな商工デザイン事務所を経営している商工デザイナーです。家族は、妻と子供二人。趣味は溪流釣りと日帰り温泉めぐり。最近のおススメ温泉は、山梨の増富ラジウム温泉。糖尿病にいいので、妻と1ヶ月に2回は山梨に行っています。この友の会だよりに「おススメ温泉紀行」も書きたいと思っています。
皆様からのご意見、ご要望等があればご連絡いただければ嬉しく思います。今後もし宜しく願っています。
成毛



さっちゃんの健康ひとりごと。

事務局の樋口聡子です。11月25日生れの射手座です。生まれてから大学、就職と、ず～と名古屋で過ごし、結婚してすぐに、夫の仕事の関係でアメリカのニューヨークで2年ほど暮らし、その後、埼玉県本庄市へ。現在、夫と小6の息子・小4の娘との4人暮らしです。つばさ事務所では、事務所スタッフとして6年間お世話になっています。趣味は手芸、ピアノ、書道です。



この度「友の会だより」発行で、この「健康ひとりごと」のコーナーを担当させていただくことになりました。雑誌や新聞などで話題の健康情報や普段感じている健康の事などをお伝えできればと思っています。宜しくお願いいたします。

発行 成毛 信夫
住所 埼玉県本庄市若泉1-11-30下山ビル
TEL 0495-23-3893
フリーダイヤル 0120-81-0213
FAX 0495-23-3894
<http://www.salacia1.com/index.html>
(エル) (イチ) (エル)
E-mail tsubasa1@agate.plala.or.jp
(イチ) (エル) (エル)

友の会掲示板

お待たせ致しました。
錠剤がバージョンアップして再登場。

一昨年のインドネシアスマトラ沖地震の影響により原材料の輸入がストップし、4月からお出しできずにご迷惑をお掛けしました。この度、東証一部上場企業で抗がん剤等医科向けメーカーの日本化薬（株）様の子会社で（株）日本化薬テクノフード様との共同開発により、成分的にバージョンアップした錠剤をお届けできるようになりました。しかも従来より溶けやすくするため寒天を添加。手軽に飲めるので、携帯用としお使い下さい。



◆1ボトル 40日分 8400円

好評です！！

「まとめ買いキャンペーン継続中」

大好評のまとめ買いキャンペーンを継続して開催しております。お買い忘れ防止や経済的にも大変喜ばれています。

●対象商品 粉末および錠剤

●キャンペーン それぞれ5個以上お買い求め頂きますと、もう1個進呈。

