

平成20年 秋号

# 友の会だより

## おすすめ ストレス 解消法

## 酢の力で健康な体に

酢の効能としては防腐殺菌作用、食欲増進作用がよく知られていますが、近年では、酢が血液の流れを良くし、成人病の予防に有効であることも明らかになってきました。

### 『酢の効果は』

#### ①血液をきれいにサラサラにする

酢は細胞の働きを活発にし、中性脂肪を抑制する働きがあります。

#### ②やせる働きを高め、肌の老化を防ぐ

余剰の栄養分を分解し脂肪として蓄積されるのを防ぎます

#### ③カルシウムの吸収率アップ

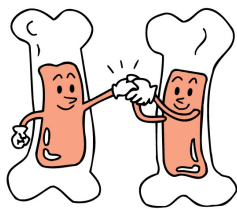
お酢が食品中のミネラルの抽出を促進し、体内の利用効率もよくします。そのため、子供の成長や、骨粗鬆症の予防には最適です。

#### ④筋肉の痛み、コリを和らげる

血流を良くし代謝を活発にし肩こり、腰痛、疲労の原因となる乳酸を分解します。

#### ⑤消化を促進し、便秘を改善する

腸の働きをよくし、殺菌力により腸内環境が改善され、便秘や痔疾などにも効果を発揮します。



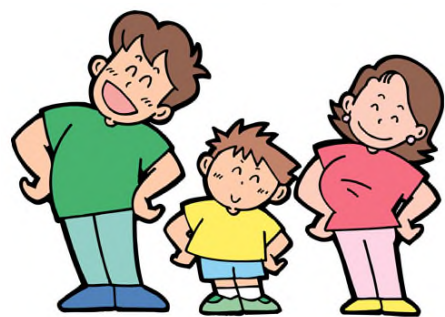
### 『酢の成分は』

一般的な酢に含まれる成分は水分と、酢酸と有機酸さらにアミノ酸といった酸でできています。果実酢など穀物酢や醸造酢に他の材料を加えて作られているお酢の場合は、酢酸・有機酸・アミノ酸の他に、加えた材料と酢が反応してできる成分が加わることもあります。

お酢の成分の中の酢酸と有機酸は体の中に入ると他の物質と化学反応を起こしてクエン酸に変化します。クエン酸は体内で疲労の素となる酸性物質と反応して、脂肪を燃焼したり、老廃物を排出したり、新陳代謝を活性化する働きをしています。毎日の食事に少しずつ取り入れるだけで、疲労回復・血行、冷え性の改善・コレステロールの低下などうれしい効果が期待できます。特に女性には冷え性やダイエットに効果があるということで、取入れている人が多いようです。



『酢の上手な摂取方法は』酢は原液で飲むと胃によくないので、料理として摂取するか、水やお湯で5倍以上に薄めて飲むこと。また酢にジュースやはちみつを混ぜると、酸味がやわらいでさらに飲みやすくなります。酢を健康に活かすポイントは継続して摂ることです。朝起きた時、夕食の前、寝る直前など、どのタイミングで摂取するかを決めて生活リズムの一部に取り入れるのもいいかと思います。上手に工夫して、体によい生活を意識してみてはいかがでしょうか。



## 頑張っているあなたへ小さなメッセージ

皆様お元気ですか。今回は9月下旬に猿ヶ京温泉に家族で行ってきました。昔おなかを空かせていたところを若夫婦に助けられたテジロ猿が、そのお礼に大やけどを負った夫婦の子供の治療のために教えた温泉が猿ヶ京の始まりといわれています。行ったその日の宿は、ライフ猿ヶ京に泊まりました。近くには赤谷湖や苗場スキー場があり、四季を通じ自然にもふれあえます。そして、あっちこちに足を運んで、宿に戻ってから浸かる温泉の湯の心地

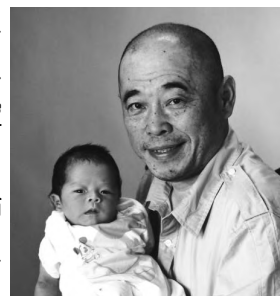


よさは格別でした。

それから皆様にご報告します。8月に初孫ができておじいちゃんになってしまいました。嬉しいやら悲しいやらなんともいえない不思議な気持ちです。まだまだ若いと思っていたのに・・・。「おじいちゃん」とは呼ばせずに「おおパパ」とでも呼ばせようかな～。(笑) 名前は蒼空(そら)といいます。

自分の血を受け継ぐ生命が誕生したことで糖尿病に負けている訳にはいかないと気持ちを新たにしました。この子のためにも長生きをしなければと思います。糖尿病と闘っている皆さん共に頑張りましょう。

(成毛信夫)



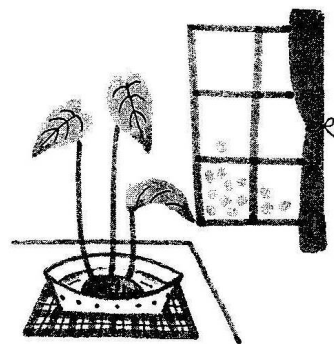
## さっちゃん的生活べんり箱

### 「里いもの葉を愛でる」

ホクホクしたイモ類がおいしい季節です。里いもを買ったら、1つを観葉植物として楽しんでみませんか。

たっぷりと水をはった皿に里いもの切断面を下にして入れ、光の当たる場所に置いておくと鮮やかな緑の芽が出てきます。当てる光は日光が一番よいのですが、蛍光灯の灯りでも芽は出ます。光があたってさえいれば、里いもの芽はどんどん伸び、やがて艶のある葉にコロコロと露が転がるようになります。

里いもは、植物が少なくなるこれからの季節に、暮らしに心とむ彩りを添えてくれるでしょう。



## 友の会掲示板

### バージョンアップした錠剤が大好評です！！

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

「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 個お買い求めごとに、もう 1 個進呈。



インターネットからは・・・

つばさ事務所サラシア と検索して下さい。

発行

発行 つばさ事務所  
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)



# 愛用者のこえ!

—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、氣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

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あります。



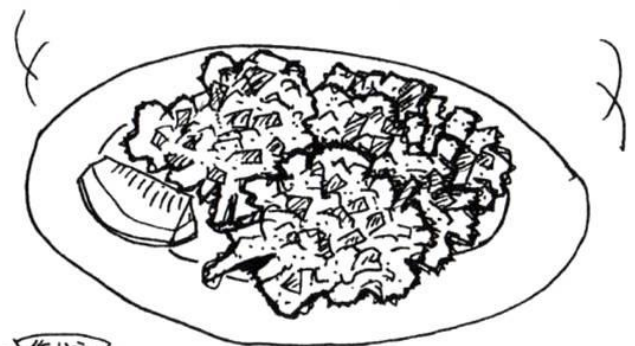
平成16年7月、初めて糖尿病と診断されときの血糖値が306、ヘモグロビンが10.2で、今思えば、かなりひどい状態でした。しかしその時は、数値をいわれても正直ピン!とこない程、糖尿病に対する認識の甘さがありました。すぐには専門医には行かず、その日より食生活を一変させました。また、運よくサラシア・オブロンガと出会ったのはちょうど2ヶ月後の9月中旬頃でした。とにかく信じてサラシア・オブロンガを飲み続けました。飲み始めて1ヶ月後の10月中旬の検査結果がなんと193も下がって血糖値113、ヘモグロビンは3.5も下がり6.7と予想もしない好結果となりました。嬉しくて、ほんと安堵の胸をなでおろしました。1ヶ月で驚異的な結果をもたらしてくれたサラシア茶と成毛信夫様には感謝で一杯です。ありがとうございました。糖尿病で苦しまれていらっしゃる方々に、サラシア・オブロンガを是非お勧めしたいです。(東京都品川区 工藤純花さん)



先日はいろいろありがとうございました。糖尿病と診断されたのは54才。当時身長は165cm、体重79kg、血糖値430、血圧220-130で即入院。1400kcalの食事、砂糖を持つての散歩、大変辛く苦しい思い出でした。50日間の入院で体重70kg血圧150-95、血糖値も下がり退院。その後サラシアオブロンガの広告を見てお世話になり3年になります。この前、医師から何か使っているのか?と聞かれ、カタログと資料を医師に見せたところ、すぐに電話があり、「糖尿病にはとても良いものです。今飲んでる薬と一緒に飲んでもかまわないので続けてください」とのこと。ヘモグロビンA1Cにも非常によいとのことです。サラシアオブロンガのお陰です。ありがとうございます。(群馬県太田市 野村裕さん)

## 健康レシピ大百科「わがめと三つ葉のがき揚げ」

- 材料●
- ・わがめ(塩蔵).....10g
  - ・三つ葉.....1/2袋
  - ・黒いりごま.....大さじ1
  - ・桜えび.....大さじ2
  - ・卵黄.....1個分
  - ・冷水.....1/2カップ
  - ・ベーキングパウダー.....小さじ1/4
  - ・塩.....ひとまみ
  - ・小麦粉.....約1/2カップ
  - ・レモンのくし形切り.....2個
  - ・揚げ油



### 作り方

- ① わがめは水でもちして細かく刻み、水けをよく切る。三つ葉は2cm長さに切る。
- ② ボールに①を入れてよく混ぜ、小麦粉をふるい入れ黒ごま、桜えびを加えてさっくり混ぜる。①を加えて軽く混ぜ、衣をよくからませる。
- ③ 揚げ油を中温に熱し②を大さじ1ずつ落とし箸でつつきながら揚げる。
- ④ 器に盛りレモンを添えてでき上がり♪



衣に加えた黒ごまが香ばしさのポイント

## 健康生活の豆知識「肩こりに効くツボ」

現在、国民病ともいえる「肩こり」。この「肩こり」という言葉がはじめて使われたのは、明治の文豪、夏目漱石の小説「門」だといわれています。肩こりの原因で、最も多いのは、全身を使わないことから起こる筋肉の疲労です。



「長時間での同じ姿勢」、「机と椅子のアンバランス」、「不良姿勢による長距離運転」など、全身を使わず、同じ筋肉のみ使い続ける結果、筋肉が疲労をおこし、肩こりの大きな原因として多くあらわれるのです。

肩こりに効くツボは肩井(けんせい)といって肩こりに用いられる代表的なツボです。肩先と肩の付け根の大きな筋のほぼ中央にあります。これは肩こり・背中のかり・頭痛・めまいに効くといわれているツボです。

ツボ押しの基本は「押す」「もむ」「たたく」です。

「押す」手の指のはらを使う、一番基本的な方法。「もむ」手のひら、指全体を使い、もみほぐす方法。「たたく」こぶし、手のひらを使い、軽く「トントン」たたく方法。

ツボの押し方は主に親指を使います。

- ①親指のはらの部分(指の先端から第一関節にかけ

て)を押しあてます。

②押す強さは、「やや強め(ほどよい刺激を感じる程度)」

③押す時間と間隔は、「ひと押し 3~5秒」で、ゆっくり離し、数分間断続的に行う

④呼吸を意識して行う(リラックスし、ゆっくりと呼吸をしながら)

ツボを押すとき = 「息をはきながら」

力を抜くとき = 「息を吸う」

こりの度合いによって「たたく」「押す・もむ」「さする」を使い分けましょう。痛みやこりがひどいときは、さするだけで十分です。

それほど酷くないこり → たたく

やや強いこり → 押す・もむ

痛みやこりがひどいとき → さする

※力任せでやりすぎたり、長時間同じ場所ばかりやり過ぎると、炎症を起こしたり、筋肉を傷つけてしまうこともあるので注意が必要です。また妊娠中、特に安定期前、つぼ周辺に怪我や火傷などの異常がある場合、飲食後30分以内・サウナに入った後、発熱時、飲酒時、手術後なども注意が必要です。以上の事に気をつけ肩こりが重い状態になる前に、スッキリ解消してみたいはかがでしょうか。



①



②



③

今回の「ついでに運動しよう!」は、イスから立ったり、座ったり行う太もも強化運動の紹介です。①やや前方に身体をお辞儀させておいて、腰&お尻を上方に引き上げる。②かかとを床に押し付けて(踏込み)、膝がつま先より出ない程度に。③立ち上がった時の姿勢は、お尻を内側に絞り、軽く胸を張る。④ゆっくり最初の姿勢にもどる。

期待される効果

- ①姿勢改善(腰痛改善他)
- ②下肢の筋力向上

『太ももの強化運動』

## 愛の脱メタボリック