

# 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あります。

—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



いつもお世話になります。私は48歳の時に健康診断で尿糖が陽性になり、精密検査をしたところ、糖尿病と言われました。先生から今なら食事と運動で治せると言われましたが、まったく自覚症状がないので甘く考えて、言われた注意を無視し食事制限も運動もしていませんでした。病院へはきちんと通っていましたが、段々とヘモグロビンが上がってきて、平成13年の8月からずっと7~8以上の状態が続き、それでも薬は飲みたくない先生に言うと、すごく怒られ平成15年の11月から朝1回だけ薬を服用するようになりました。父親が高血圧で倒れていますので、血筋のせいか私の血圧が高めで平成16年の4月から降圧剤も服用しています。インターネットでサラシア・オブロンガのを知り、土屋さんの本を送っていただき、早速サラシアを注文。飲んでからもうすぐ1年になりますが、今年の1月時点でヘモグロビンが4.6になり、先生からこの状態を保つように言われましたが、努力はしてないんです。これもひとえにサラシア・オブロンガのお陰です。これからも飲み続けたいと思います。  
(埼玉県北葛飾郡 中野良子さん)



私の方こそお世話になっています。そして何より失意のどん底から光をさしかけて下さったことを心より感謝申し上げます。このサラシア・オブロンガを飲み始めてまだ1ヶ月半ですが、以前に比べ体脂肪、体重共に減ってきています。ヘモグロビンも10.0あったのが、今では6.8まで下がって主治医の先生が私よりびっくりしています。足がむくんだり、冷えたりそしてしびれ等はまだまだ有ります。でも運動、食事と合わせて、これからもサラシア茶を飲み続けて行きたいと思っています。(熊本県菊池郡 浅井ミカさん)

## 健康レシピ大百科「ほうれん草とコーンのチーズ蒸しパン」

- 材料 ●
- ・ほうれん草... 3~4株
  - ・ホールコーン... 大さじ4
  - ・溶けるチーズ... 大さじ2
  - ・にんじん(1cm角に切る)..... 1/4本
  - ・グリーンピース... 大さじ4
  - ・白いりごま... 大さじ2
  - α {
    - ・小麦粉..... 100g
    - ・ベーキングパウダー..... 小さじ1
    - ・砂糖..... 40g
    - ・塩..... ひとつまみ
  - ・牛乳..... 80~90ml
  - ! ・塩



- 作り方
- ①ほうれん草は塩ゆでして水けを絞り、粗みじん切りにする。
  - ②αをボールにふるい入れ、牛乳を少しずつ加え、泡立て器で混ぜる。
  - ③②に、コーン、下ゆでしたグリーンピース、にんじん、チーズ、ごまを加え、さっくりと混ぜる。
  - ④③をカップに八分目ほど入れ、蒸気の上から蒸し器に入れ、強火で15分ほど蒸したらできあがり♪



## 健康生活の豆知識

Q 標準より体重が重いと肥満？

A 肥満とは体重が重いことではなく、体内の脂肪の割合が高いことです。

「最近、太っちゃって体重が3キロもふえちゃった」

このように、体重が増えた減った一喜一憂している方は多いですが、肥満かどうか判断するのは実は体重ではなく、体内の脂肪の割合(体脂肪率)です。脂肪の割合が一定値より高いと、肥満になります。

肥満かどうか判断するためには、体内の脂肪量を測る必要があります。脂肪の測定方法に

は、肩甲骨の下や二の腕などの脂肪の厚さを測って体全体の脂肪を測定する方法や、家庭用の体脂肪率計のように、体にわずかな電流を流して測定する方法などがありますが、測定結果に多少の誤差あります。

そこで、実際には身長と体重をもとにした「BMI」と呼ばれる体格指数が、肥満の判定に使われています。他にも標準体重をもとに肥満度を出す方法などがありますが、「BMI」は体脂肪をもっとも反映しているとされ、世界共通のものさしになっています。

ただし、「BMI」の数値が高くててもボディビルダーやプロレスラーのように、筋肉の割合が高く脂肪の割合が低い人は、肥満とはいきません。また、最近は、「BMI」の数値が低くても、脂肪の割合が高い人がいるなど、「BMI」でチェックできない肥満の人が増えているといわれています。



BMI=体重÷身長<sup>2</sup>  
(kg) (m)

やせ	18.5未満
ふつう	18.5以上~25未満
肥満	25以上

統計的にも、この数値が22のときがもっとも病気になるにくく、死亡率も低くなっているという理由から、22を指す体重のときが標準体重とされています。

## 愛の脱メタボリック

『太もも上げ上げ運動』

このコーナーは、目標への近道になる為に実践版として、お勧め運動をお伝えします。全てのキーワードは、『ついでに運動しよう!!』です。

今回は太もも上げ上げ運動の紹介です。

①(いつものいすに座って)膝をヘソの高さ位まで上げる。

②腰が前後や左右に動かないようにする。

③持上げた足のつま先を上方へ向けて。

③膝を抱えながら股関節を回す(左右交互に各8~10回3セット前後)

期待される効果

①下肢への血流促進(むくみ・冷え性予防策)

②歩行時の安定。姿勢改善。

③膝痛&O脚予防





# 友の会だより

平成20年 春号



## おすすめ ストレス 解消法

## ツボの刺激で ストレスを解消しよう。

新しい年が始まり一ヶ月。何かとストレスを感じやすく、新しい環境になじむまで緊張の連続という人もいるでしょう。そんな時は、ストレス解消に穏やかに効果を発揮するツボ刺激です。

### 春は「肝」に

### 乱れがしやすい季節

中国には古来より「五行」という考え方があり、万物を木・火・土・金・水の5つに分類しています。

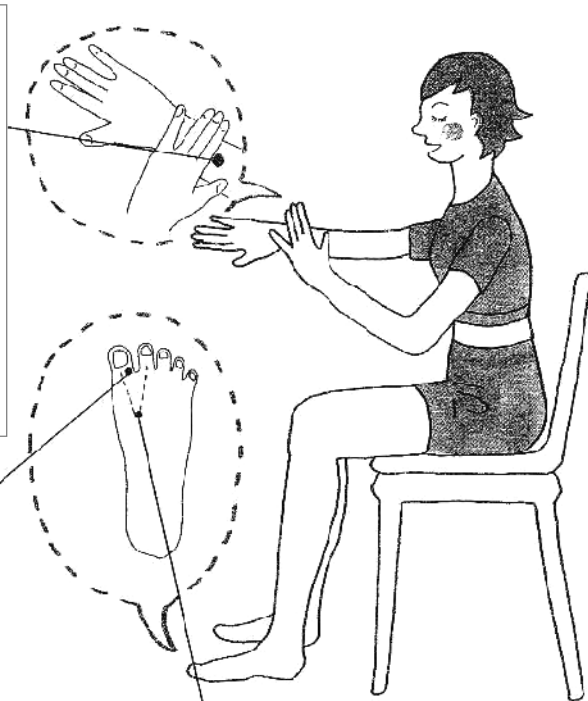
季節にあてはめると、木＝春、火＝夏、金＝秋、水＝冬となり、カラダにあてはめると、木＝肝、火＝心、土＝胃、金＝肺、水＝腎となります。春に乱れやすい部位は「肝」、すなわち肝臓となります。

東洋医学では、肝臓を自律神経や精神的な安定をつかさどる部位と捉えています。肝臓に関連するツボを刺激すれば、ストレスによる不調をおだやかにやわらげることが期待できます。

## ストレスによる緊張をほぐすツボ

外関（がいかん）手の人差し指、中指、薬指を伸ばして揃え、もう片方の手の人差し指の腹に薬指が当たるように合わせ、人差し指の外側の線と手首の中央線が交わるところ。

大敦（たいとん）足の親指の爪の下（横）と爪のわきのライン（縦）を延長して交わるところ。



大衝（たいしょう）足の親指の骨と第二指の骨が合流するところ

## ..... ツボ刺激のコツ .....

### 爪楊枝で軽く刺激

いずれのツボも、刺激する際は、爪楊枝でツボ部分の皮膚をツンツンと突く。「肝」に効くツボは皮膚を軽く刺激するだけで効果があるので、やさしくそっと行うとよいでしょう。

### 深呼吸と一緒に

外関を刺激する際は、深呼吸をしながら行いましょう。吸うときは刺激せず、吐ききるまでの間に刺激しましょう。

### どんなときに？

入浴後や就寝前に刺激して、その日に受けたストレスを解消するとよいでしょう。日中にストレスや緊張を感じたら、その都度こまめに刺激しましょう。

## 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

今回は去年の11月に2泊3日のクラブツーリズム主催のうまいもん北海道！旭山動物園・知床と二大湯アイヌの伝統行事「イオマンテの火まつり」のツアーに行ってきました。阿寒湖温泉と湯根温泉に泊まりました。ツアーに参加してみてもいいかなと思いました。印象に残ったのは摩周湖とてもきれいだっただのと、



が北海道は大きななと思いました。印象に残ったのは摩周湖とてもきれいだっただのと、

アイヌのイオマンテの火まつりがとてもダイナミックでした。アイヌの人達のエネルギーギッシュなライブを見てとても感動しました。そして、旭山動物園、日本一入場者の多い動物園であるという理由が理解できました。何せ工夫がすごいです。皆様も一度行かれることをお勧めします。しかし、11月の北海道は寒いですね。

（成毛）



## さっちゃん的生活べんり箱

### 冬物の衣服をコンパクトに収納

不要になったストッキングのつま先、膝の上下、足のつけ根部分4箇所を切りつま先部分は捨てます。残りは、筒状のものが6本と腰部分の幅広いものが一つ。この筒にセーターを丸めて入れます。こうすることによりかさばらず、通気性がよく、型崩れもしません。腰部分のところは、厚めのセーターを丸めて入れるとよいでしょう。



### 私たちが皆様の健康をサポートしています。



さっちゃん・ノルちゃん・清（せい）ちゃんのつばさ事務所の熟女3人と営業担当のタカちゃんです。

### 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>  
E-mail [tsubasa1@agate.plala.or.jp](mailto:tsubasa1@agate.plala.or.jp)

## 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。

●毎月1回定期的に発送の定期コースが始まります。毎月注文するのがわずらわしいというお客様のご要望により定期コース新設しました。

### 『定期コース』お得な割引料金です！

粉末 5040円 → **4740円**（毎月300円お得）

錠剤 8400円 → **8000円**（毎月400円お得）

『発送日』 毎月15日か月末をお選び下さい。お申込みは別添の用紙からお願いします。

### ゴールデンウィーク営業のお知らせ

GWはカレンダー通りの営業となります。FAX・インターネットでのお申込みは24時間無休です。

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。