

健康へのかけはし

# 友の会だより



平成21年 春号

## メタボを防ぐコツとは？

### 毎日体重を測って体重コントロールを！

肥満・メタボリック解消や予防のためには、生活習慣を改善していくことが何より大切。食習慣と運動習慣を見直してみましょう。どのような生活習慣がよいのか、ポイントをまとめてみました。

#### ■食習慣

食習慣は、肥満・メタボリックの大きな要因。忙しい毎日で、なかなか改善できない場合もあるとは思いますが、出来ることから始めてください。

##### ・腹8分目でバランスよく食べる

摂取エネルギーを控えることが第一。揚げ物を減らしたり、間食を減らします。栄養バランスをよくするには、いろいろな食品を食べること。不足しがち野菜を積極的に摂るようにしましょう。ラーメンや丼物など、単品に偏らないように！ 和定食が理想の形。

##### ・ゆっくり噛んで食べよう

早食いだと、満腹感を覚える前に食べ終わってしまうので要注意！ ゆっくりよく噛んで食べるように心がけましょう。

##### ・油濃いものは控えめに

揚げ物や油濃いものは高カロリー。ドレッシングやマヨネーズにも注意して。肉より魚がおすすめ。

##### ・お酒はほどほどに

適度の飲酒はHDLコレステロールを上げるといわれます。1日1合で週2回は休肝日を摂りましょう。

#### ■運動習慣

食習慣の改善とともに、運動をすることで、メタボリック解消の近道に！ 運動には、肥満解消や老化防止、ストレス発散などのいろいろな効果があります。自分に合った運動方法を見つけてください！

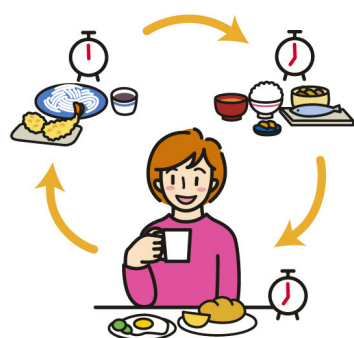
##### ・なるべく歩くようにしましょう！

短い距離でも乗り物を使ったり、エレベーターを使ったりと現代人は歩くことが少なくなりがち。休みの日は外に出かけて体を動かしましょう。歩くことは、自分のからだ一つで出来るとても簡単な運動。脂肪を燃やししやすい有酸素運動でもあります。理想は1日1万歩ですが、最低でも8000歩を目標に！ 目安は10分で1000歩です。

##### ・自宅で筋力トレーニングを

有酸素運動に加えて、筋力トレーニングをするのが効果的。スクワット、踵上げ、腹筋などを10～20回程度行うのがよいでしょう。

このほか、過度のストレスも生活習慣病に影響があることが分かっています。ストレスを上手にコントロールする方法をみつけましょ



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、3月下旬新潟県の最南部、群馬県との県境にある湯沢温泉に行ってきました。この温泉は歴史が古く、今から800年ほど前、新発田藩士、高橋半工門という人が急病の折に、この地に野宿をし、食事をするために谷川に入ったところ湯ノ沢川の奥で偶然、天然湧出の湯沢温泉を発見し、それが始まりと伝えられています。

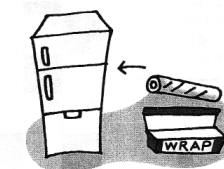


宿は民宿さつきさんにお世話になりました。山菜料理と越後のもち豚鍋がとても美味しかったです。雪がのこっていました。田んぼのあぜ道でふきのとうを少しですが取ってきてふき味噌を作りました。春の香りがして美味しかったです。これから新緑が、とても綺麗になります。皆様も是非行ってみてください。

## さっちゃん的生活べんり箱

### ●ラップが剥がれなくなったら

食材をサッと包むのに便利なラップですが、切れ目が張り付いてしまい、なかなか剥がれなくなってしまうことはありませんか？ そんな時は、ラップを箱から出して、冷蔵庫に入れます。5分くらい冷やすと、簡単に剥がすことが出来ます。



### ●印象に残る自己紹介

今の時期何かと自己紹介をする機会が多くなります。名前と顔を覚えてもらい、印象付けるには出来るだけゆっくりと全員に聞こえるよう、はっきりと簡潔に話すのがコツ。長さは1～2分ぐらいで、内容はその場にふさわしいものを選びます。

例えば、転勤先なら仕事に対する自分の思いや意欲、趣味の会やサークル活動なら自分の性格について、同窓会なら現在の自分の状況や趣味など。両親がどういう思いで名前をつけてくれたとか、苗字の由来なども印象に残ります。あらかじめメモを作っておくとあわてずにすみませぬ。



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



# 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。

## 一ご家族の方へのお願いー

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



昨年6月から飲用させて頂いて居ります。20数年にわたって糖尿の為、病院の飲み薬を続けいたるところへの副作用を心配つつ、本人の病気に対する自覚が弱く、私の食事養生管理も時々手抜き状態になっていました。心筋梗塞になってからはすべて管理し、毎日かかさずサラシア・オブロンガを飲んでもらっています。サラシアの飲用が幸せを運んでくれる事を祈って1日1日を頑張っています。少しずつですが血糖値も下がりはじめ、1ヶ月に一度の通院での結果を私の励みにして、主人の日々の管理に頑張っています。【徳島県三好郡 宮田俊男さん(妻)】



私は今回インターネットでサラシア・オブロンガを知りました。購入後、食前3粒約1ヶ月飲んでみた所、ヘモグロビンA1Cが10.3あった値が7.7に下がりました。主治医の先生もビックリしています。食事・運動も併用しながらサラシア・オブロンガを飲み続けていきたいと思います。【沖縄県沖縄市在住 具志堅勝さん】



先日は一周年のお手紙・コスモスの種・お名刺どれもこれもありがとうございました。とてもうれしく手元にいただきました。主人もこのお茶を飲み始めて3ヶ月位たったでしょうか。HbA1Cの値が9.1から7.3まで落ち着いてきました。血糖値の方も331あったものが、100台にまでなっています。食養生がなかなか出てこない人なので困りますが、このお茶のおかげで助かっています。本当にありがとうございます。【京都府京丹後市 百瀬香さん】

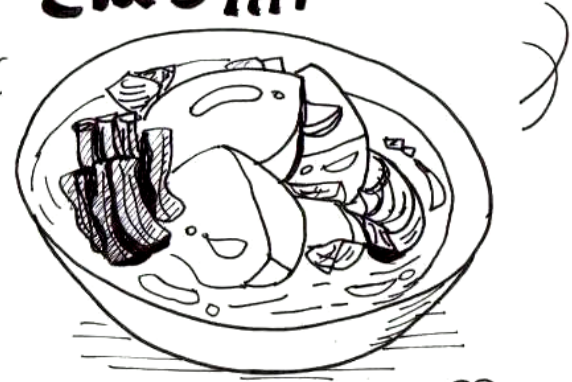
# 健康レシピ大百科

## かぶのツナ そぼろ煮

- 材料○(2人分)
- ・かぶ(葉つき).....(小)4個
  - ・ツナ缶詰.....(小)1/2缶
  - a { ・だし汁.....1/2カップ
  - ・しょうゆ.....小さじ1/2
  - ・酒・みりん.....各大さじ1
  - ・水溶き片栗粉.....少々
  - ・塩.....適量

### 作り方

① かぶの根は4つ割にする。葉は塩ゆでし、3cm長さに切る。



やわらかく煮たかぶかとツナを絡めるおいしさ

② 鍋にaを入れ、ツナ缶を入れて、菜箸でよくほぐし、かぶの根を入れ、5~6分煮る。



③ 水溶片栗粉でとろみをつけ、①の葉を入れ、温める程度に煮たらできあがり

# 健康生活の豆知識「便秘のおはなし」

人間がサルから進化して二足歩行を開始して以来もった悩み、その一つが便秘です。今回は特に女性の多くが悩んでいるといわれる便秘について調べました。

## 大腸の働き

人は食物を食べると、その食べ物は、食道、胃、十二指腸、小腸の順で大腸に運ばれます。大腸は胃や小腸で消化吸収された残りの内容物を貯留し、水分を吸収しながら大便にするところです。



常在細菌がバランスを保ちながら住み着いており、約2mの長さがあります。

## 便秘の原因

①忙しい生活で、便意を我慢すると、15分くらいで便は結腸へ戻ってしまい、便意は消失します。そして結腸で水分の吸収が進んで、硬便になり便秘になります。

②不規則な生活で、朝は食欲がなかったり、摂っても量が少なくなると、朝食後の1日で一番大腸が動く機会が失われてしまいます。

③最近の食生活は野菜より肉類が多い傾向があります。食物は食べてから24~72時間で排出されますが、材料がないと便を作ることができません。この材料の中心が食物繊維なので、野菜が少ないと便秘になりやすいのです。

④運動不足のため腹筋力が弱くなり、いきむことができなかったり、ストレスが多くて交感神経が優位の時間が多く、腸の動きが抑制されることも便秘の原因になります。

## 便秘の改善

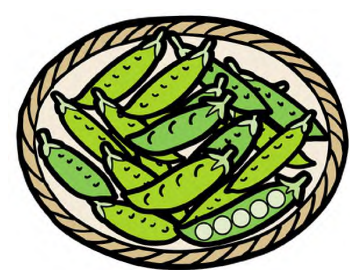
### ①生活習慣の改善

- ・排便習慣をつける
- ・軽めの運動を心がける
- ・便意を逃さない
- ・ストレスを貯めないなど

### ②食生活の改善

- ・規則正しい食事
- ・適度な水分の摂取
- ・食物繊維の摂取
- ・ビフィズス菌の摂取など

改善が見られない場合には、医師に相談しましょう。



「きぬさや」とも呼ばれ、江戸時代にヨーロッパから持ち込まれました。えんどう豆の若いさやを丸ごと食べるものをさやえんどうといいます。旬は5月から7月頃です。長い間空気に触れたり、風に当たるとしおれてしまうので、なるべく早く調理しましょう。栄養成分は、カロテン、ビタミンB1・B2・C・E、鉄分、カリウム、食物繊維を含みます。カロテンやビタミンCが活性酸素を抑制して細胞の老化を防いでくれます。肌荒れやシミを予防するなど美肌効果もあります。食物繊維が便秘解消はもちろん、コレステロール値を下げたり、動脈硬化・糖尿病・ガンの予防に働きます。

## 『さやえんどう』

# 旬の食材