

頑張つてゐるあなたへ

皆様お元気ですか。

今回は六月に友人と長野県小諸市にある千曲川を見下ろす高台に湧く温泉で、「牛に引かれて善光寺参り」の伝説を生んだ布引温泉に行つてきました。

とても広い露天風呂からは、噴煙たなびく浅間山連峰が一望でき絶好のロケーションです。また、夜は、小諸の夜景がとても綺麗に見えます。露天風呂は、温度が低く長く浸かることができ、とてもリラックスできます。

翌朝は、高峰高原に行つてきました。新緑が

がとても綺麗に見えます。露天風呂は、温度が低く長く浸かることができ、とてもリラックスできます。

孫の蒼空（そら）も無事初節句を終え早いもので十ヵ月を迎え、つい歩きを始めました。危なくて見ていました。危ないが、孫には、つい甘くなりよく娘に叱られるダメなおじいちゃんです。私も病気に負けないように頑張っています。皆様も頑張ってください。（成毛）



健康へのかけはし

友の会だより



平成21年 夏号



実はメタボリックシンドロームの人々が多くが、歯周病にかかっているといわれています。

メタボを放つておくと動脈硬化にながったり、糖尿病などの生活習慣病を引き起こすといわれています。動脈硬化は、ある程度症状が進まないかぎり、症状として出にくい病気です。しかも、動脈硬化による循環器の病いは、働き盛りに突然発症することが多く、生命に関わる重大な病気であり、後遺症も深刻です。

これは、お口の病気である歯周病にも言えること、歯周病は痛みも症状が進行しなければ分か

る。突然発症する病気なのです。しかも、メタボと同様に、歯周病も働き盛りの30代後半から40代、50代で発症することが多いため、「治療に行く時間がなかなか取れない」とな

ど放置してしまいがちです。歯周病を放置しておくと、「ご飯が食べられない」「痛くて眠れない」「顔が変形する」「い腫れてしまい」…と症状が進み、やがては「歯を抜く」ことになってしまいま

す。「歯周病はお口の病気。だから命には関係ない」と思っている人がいますが、いまや歯周病は、呼吸器疾患、心臓病、脳血管疾患、糖尿病、早産や未熟児の出産などに関係していることが明らかになつた怖い病気なのです。ですから、たかが歯周病と思わず命に関する病気の引き金の一つだと思って歯周病を治療していま

う。生活習慣病の予防には、正しい食事、十分な休息、適度な屋外運動などで体の免疫を高め、骨を強化し、全身の健康を保持することが大切です。これは歯周病

の一つだと思って歯周病を治療していま

メタボと歯周病の意外!?な関係

最近よく耳にするメタボ」とメタボリックシンドロームとの関係があるって知っていますか？

予防にも当てはまります。歯周病の完治には継続的なセルフケアが必要です。が、セルフケアにはどうしても個人差があります。



メタボ要注意の方は歯科医院へ！

歯周病とメタボは同時に発症することが多いので、もしもメタボと診断されたら、歯科医院で歯周病のチェックも受けましょう。体もお口もまとめてきちんと改善することが大切です。

「歯周病はお口の病気。だから命には

関係ない」と思っている人がいますが、いまや歯周病は、呼吸器疾患、心臓病、脳血管疾患、糖尿病、早産や未熟児の出産などに関係していることが明らかになつた怖い病気なのです。ですから、たかが歯周病と思わず命に関する病気の引き金の一つだと思って歯周病を治療していま

さっちゃんの生活べんり箱

・・・洗濯ばさみ汚れにご注意を・・・

ついつい見落としがちのが、プラスチック製の洗濯ばさみの汚れ。きれいに洗った洗濯物も汚れた洗濯ばさみでとめてしまうと台無しです。

洗濯ばさみは、まとめてザルの中に入れ、台所用洗剤を薄めた溶液にざるごとつけます。2~3時間ほどつけたらザルごと水でよく洗います。

同じ要領でプラスチック製の物干しハンガーも洗えます。大きいものは浴槽で残り湯を使うと便利です。浴槽が傷つかないように注意しましょう。



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>

E-mail tsubasa1@agate.plala.or.jp

弱者の声!

—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、家族の励まして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ひ致します。

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。

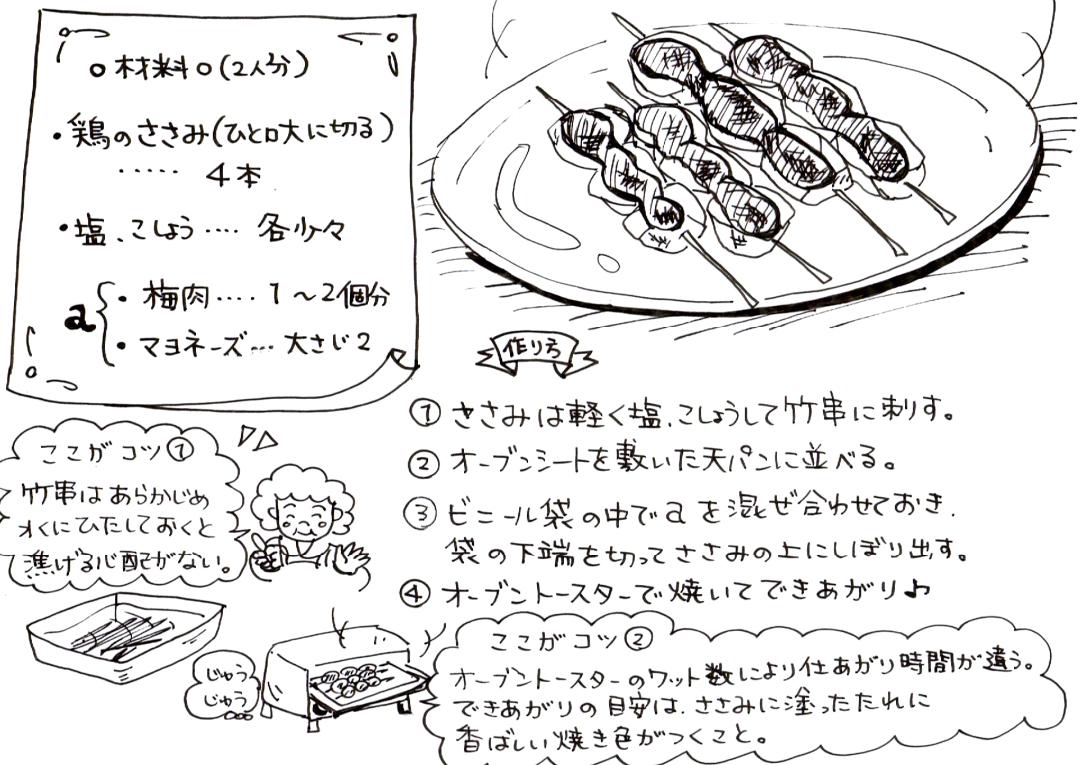
私は糖尿病歴20数年。担当医からヘモグロビンの数値の重要性を言われ続けてきました。10年来の検査結果を手帳で見ると8.2~10.2位の繰り返しでした。私はヘモグロビンを7点台にするのが夢でした。平成13年5月に本庄の姪が来訪してサラシア・オブロンガを知り5月から飲み始め、いきなり採血結果が7.4、8月には6.8と夢を見るようでした。それに便通が快適、サラシア・オブロンガに感謝の毎日です。（埼玉県 大木様）

私は理容業30年経営しています。糖尿病と上手に付き合って5年経ちますが普通に暮らせるのもサラシア・オブロンガのお陰です。今迄は仕事やスポーツの後、体のだるさや汗が首の一部だけ出していました。サラシア・オブロンガを飲むようになってからは、汗をかいでも全身に出るようになりました。だるさもなくなり元気でいられるのもサラシア・オブロンガのお陰です。（群馬県 片岡様）

こんにちは。錠剤送っています。糖尿病と上手に付き合って5年経ちますが普通に暮らせるのもサラシア・オブロンガのお陰です。今迄は仕事やスポーツの後、体のだるさや汗が首の一部だけ出していました。サラシア・オブロンガを飲むようになってからは、汗をかいでも全身に出るようになりました。だるさもなくなり元気でいられるのもサラシア・オブロンガのお陰です。（千葉県 渡部様）

健康レシピ大百科

梅マヨ焼き鳥 調理時間 10分



健康生活の豆知識「ビタミンのおはなし」

縁の下の力持ち！ビタミン！！

ビタミンは、糖質や脂質、たんぱく質のように、エネルギーになりました。血や肉になる栄養素ではありませんが、皮膚や粘膜を保護したり、他の栄養素の代謝を助けたりと、私たちの体の機能を調節する役割を持っている縁の下の力持ちのような存在です。



ビタミンの「ビタミン」はドイツ語で「生命」という意味です。生命にとって大切な命という意味を込めて、ビタミンと命名されました。ビタミンは体内で作り出すことができないか、できても十分な量ではない為、食品から取らなければなりません。ビタミンの不足によると思われる疾病も数多く存在します。ビタミンは、微量で生命に必須の働きをし、食事でとする必要のある栄養素です。

ビタミンは、水溶性と脂溶性に分類できます。水溶性ビタミンとは、水に溶けるビタミンです。体内に貯めにくく、体内や血液に分散していく、過剰

なものは排泄してしまいます。過剰摂取による副作用は、ほとんどありません。ただし、長時間の加熱や、長時間の水洗いで、多くのビタミンが失われます。脂溶性ビタミンは、油に溶けやすく、油で調理すると吸収されやすくなります。しかし、過剰に摂取すると体内に蓄積され、頭痛、吐き気など身体に変調をきたすことがあるため注意しましょう。

■ 本人に不足しがちなビタミン

「平成15年国民栄養調査（厚生労働省）」の結果では、日本人は各ビタミンを必要量摂取できていることになっています。

しかし、調査結果はあくまでも平均値であり、現実には不足している人が数多く存在します。特にスナック菓子、インスタント食品、ファーストフードなどを好んで食べる若年層にはビタミン不足が心配されます。



<主なビタミンの種類とその特徴>

※厚生労働省発表「日本人の食事摂取基準(2005年版)」70歳以上

ビタミン名	食事摂取基準※	働き・作用	欠乏症	多く含まれる食品
脂溶性	ビタミンA	550 μgRE	眼の健康。粘膜、皮膚の免疫力維持。がんの予防。	にんじん・かぼちゃ・ほうれん草等の緑黄色野菜
	ビタミンD	5 μg	カルシウムの吸収をサポート。	大豆・アーモンド・かぼちゃ・うなぎ
水溶性	ビタミンB1	0.8mg	疲労回復。精神機能の維持。	豚肉・枝豆・穀類・豆類
	ビタミンB2	0.9mg	脂肪燃焼。肌の新陳代謝促進。	納豆・牛乳・海藻・きのこ類
	ビタミンC	100mg	皮膚や粘膜の健康維持。抗酸化作用で老化やがんを抑える。	みかん・いちご・ブロッコリー等の果物、野菜

旬は、7~9月頃です。緑色の濃い、つやと張りのあるものを選びましょう。栄養成分は、カロテン、ビタミンCが豊富です。ビタミンE・P、カリウムが含まれています。緑色の色素は、クロロフィルで、辛味成分は、カブサイシン、香りの成分は、ピラジンです。



旬の食材
『ピーマン』