

友の会だより



平成21年 夏号

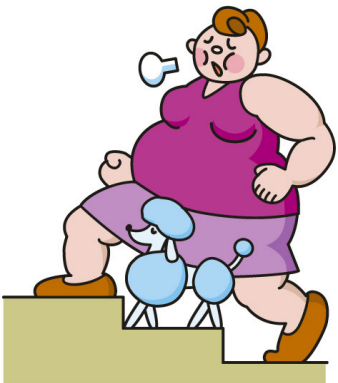
メタボと歯周病の意外！？な関係

最近よく耳にするメタボとメタボリックシンドローム。実はメタボリックシンドロームとお口の病気に関係があるって知っていましたか？

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

メタボを放っておくと動脈硬化につながったり、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とて、歯周病は痛みも症状が進行して見なければ分



らす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」「な」と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」「顔が変形するくらい腫れてしまう」…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。



歯周病とメタボリックは似ている！

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

「歯周病はお口の病気。だから命には関係ない」と思いがちですが、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った怖い病気なのです。ですから、たかが歯周病と思わずに命に関わる病気の引き金の一つだと思って歯周病を治療していきましょう。

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していることが多いので、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キチンと改善することが大切です。



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ってきました。

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ます。とてもリラックスできます。

翌朝は、高峰高原に行ってきました。新緑が

とても美しく不景気やインフルエンザなど暗い話題を忘れさせてくれるような絶景でした。是非行ってみてください。

孫の蒼空(そら)も無事初節句を終え早いもので十カ月を迎え、たい歩きを始めました。危なく見ていられます。我が子の様は厳しくしましたが孫には、つ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)



頑張っているあなたへ
小さなメツセージ

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)



愛読者の声!

—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、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、家族の励ましで勇氣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、少しでも希望と勇氣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。

私は糖尿病暦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、汗をかいて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。錠剤送っていただきありがとうございます。飲んでいてとても調子がよく自分でも驚いています。そこで母にも勧めたところ欲しいとのことなので、錠剤をもう2箱お願い致します。

私も本日内科に行きましたところ主治医に勧められました。これからも飲み続けて行きたいと思います。(千葉県 渡部様)

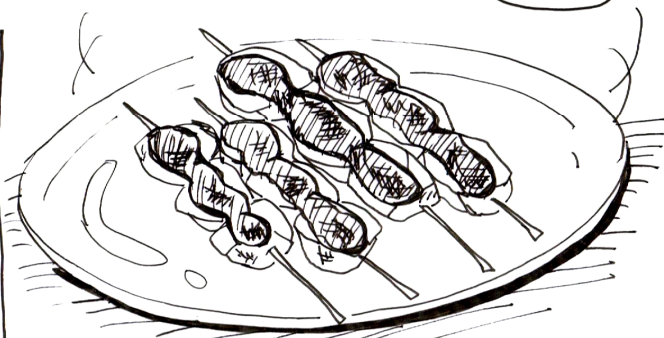
健康レシピ大百科

梅マヨ焼き鳥

調理時間 10分

材料(2人分)

- ・鶏のささみ(ひと口大に切る).....4本
- ・塩、こしょう.....各少々
- a. 梅肉.....1~2個分
- b. マヨネーズ.....大さじ2



作り方

- ① ささみは軽く塩、こしょうして竹串に刺す。
- ② オーブントースターを熱した天パンに並べる。
- ③ ビニール袋の中でaを混ぜ合わせておき、袋の下端を切ってささみの上にしぼり出す。
- ④ オーブントースターで焼いてできあがり

ここがコツ②

オーブントースターのワット数により仕上がり時間が違う。できあがりの目安は、ささみに塗ったたれに香ばしい焼き色がつくこと。

ここがコツ①

竹串はあらかじめよく水洗いし、よく絞る。水気を拭き取る。



じゃう

じゃう

健康生活の豆知識「ビタミンのおはなし」

縁の下(きず)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、エネルギーになったり、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(きず)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もの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ることができないか、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、食事での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、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。

日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。	夜盲症。角膜乾燥症。皮膚乾燥。	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。	くる病(子供)。骨粗しょう症(成人)。	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。	手足のしびれや脚気。	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。	口唇炎、口角炎、皮膚炎。	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。	皮膚下や歯茎からの出血。壊血病。	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、カプサイシン、香りの成分は、ピラジンです。

カロテンは、皮膚や粘膜を丈夫にし目の健康に効果があり、ビタミンCは、シミやソバカスを防ぎ美肌効果があります。カロテンとビタミンC、クロロフィルは抗酸化作用があり、活性酸素を撃退し、がんを予防します。ビタミンPは毛細血管を丈夫にし、ピラジンは血液をサラサラにしてくれます。カプサイシンは、脂肪を燃焼するのでダイエット効果があります。



旬の食材

『ピーマン』