

健康へのかけはし

# 友の会だより



平成21年秋号



ビタミンが多い食品  
野菜、果物、豆・豆製品、ナッツ類、肉類、魚介類、乳製品  
ビタミンは炭水化物、脂質、タンパク質、ミネラルが体内でスムーズに使われるのに必要なだけでなく、消化吸收、成長、精神の健康、様々な病気に対する免疫などにも欠かせない栄養素です。しかしほとんどのビタミンは体で作ることができるない為、食事から摂取しなければなりません。



ビタミンが不足すると代謝に不具合があらわれ、疲労、記憶力の低下、肌荒れなどの不調を引き起こします。また、ビタミンを食事から十分に摂取することで、ガンや心臓病になるリスクを減らしたり、慢性病の予防や改善などにも効果があります。



ミネラルが多い食品  
乳製品、海草、野菜、果物、肉類、魚介類、乳製品  
ミネラルはお互いが複雑に作用し合い、吸収、利用、蓄積に影響を与えます。

ミネラルが不足すると、骨が弱くなったり、神経や体の働きに悪影響を与えるます。体重の4~5%はミネラルによって構成されており、カルシウム、リン、マグネシウムのように骨作りに使われる他、体内的水分調整、酸とアルカリの調整など様々な働きがあります。ほとんどのミネラルは成長や生命活動に欠くことのできない必須ミネラルで、食事から直接摂取する必要があります。しかし、インスタントフードや加工品の摂取が多いと、ミネラルであるナトリウムやリンの過剰摂取につながり、骨の健康、血圧などに悪影響を与えます。

## 栄養の基礎知識「ビタミン・ミネラル」

3大栄養素にビタミン・ミネラルを加えたものを、5大栄養素といいます。体にとってどんな大切な役割を持つものか解説しましょう。

ここは、テレビなどで紹介された有名なマタギ料理を出される所です。ご主人は、冬は自ら山に入り、熊や鹿などを獲り、夏は山菜やキノコ・ヤマメ・イワナなどで自給自足の生活をしています。その肉はやわらかく甘みがあるといいます。

他には、馬刺しやサンショウウオなど都会では味わえない新鮮な山の幸などを沢山食べているので、その肉はやわらかく甘みがあるといいます。

冬眠中の熊は、木の実などを沢山食べているので、その肉はやわらかく甘みがあるといいます。他には、馬刺しやサンショウウオなど都会では味わえない新鮮な山の幸などを沢山食べているので、その肉はやわらかく甘みがあるといいます。

冬は自ら山に入り、熊や鹿などを獲り、夏は山菜やキノコ・ヤマメ・イワナなどで自給自足の生活をしています。その肉はやわらかく甘みがあるといいます。

冬眠中の熊は、木の実などを沢山食べているので、その肉はやわらかく甘みがあるといいます。

冬は自ら山に入り、熊や鹿などを獲り、夏は山菜やキノコ・ヤマメ・イワナなどで自給自足の生活をしています。その肉はやわらかく甘みがあるといいます。

頑張つているあなたへ  
小さなメッセージ

お元気ですか。今回は

9月

中旬

に

栃木

県の

平家

の落人伝説で有名な日光

に

ありま

す。

珍しい

料理

に

最

初

は

戸惑い

もあ

りま

したが、

是非

と

う

こ

と

で

清

水

の

行

つ

て

き

舞

台

か

ら

飛

び

降

り

る

氣

持

ち

で

挑

戦

し

て

み

た

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

と

# 読者の声!

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。

サラシア・オブロンガを飲み始めて4年になります。ヘモグロビンA1Cも7.5から今は6.3~6.0に下がり、肥りがちだった体重もその頃より4kg減り標準体重を維持しています。

毎日50分ぐらい散歩を続け腹8分目を心掛け、手足のしびれもなくなりました。今後も続けたいと思います。群馬県 田辺様

## アボガドの和風サラダ (前田京子様)



### <材料>

- ・アボガド 1個
- ・豆腐 半丁
- ・カイワレ菜 1/2パック
- ・かつお節 適量
- ・のり 適量
- ・レモン汁 適量
- ・ポン酢 適量

### <作り方>

- 1) アボガドは皮をむき好みの厚さにスライスし、レモン汁をかけ皿に盛る。
  - 2) 水切りした豆腐をざく切りにしての上に盛る。
  - 3) の上にカイワレ、かつお節、のりをふわりとのせポン酢で食す。
- ポン酢に少量のすりおろしたにんにくを入れると又美味しいおすすめ。

糖尿病と言われてから2年、その間3回、入院したほうが良いといわれましたが入院しませんでした。

サラシラ・オブロンガに出会って2年位、血糖値も安定しているようです。お友達も少し糖が出ていたのですが、サラシア・オブロンガを飲み始めたところ洋服の11号サイズが9号サイズになり喜んでいます。ダイエットにもなります。

眼底出血もしたことがあるのですが、毎月の検査も異常はありません。サラシア・オブロンガに出会って本当に良かったです。

埼玉県 大野様

# 健康レシピ大百科

## 焼きなすのみそ汁

| ●材料●        |        |
|-------------|--------|
| ・なす         | 2個     |
| ・グリーンアスパラガス | 4本     |
| ・みょうが       | 2~3個   |
| ・しめじ        | 1/2パック |
| ・枝豆(さやな)    | 大さじ2   |
| ・みそ         | 大さじ2   |
| ・と33昆布      | 適宜     |
| ・白すりごま      | 大さじ1   |

### 作り方

①なすは火焼き網にのせて強火で、全体が黒く焦げるまで焼き手に水をつけながら皮をむく。

焼きなすとメインに野菜がたっぷりおいしいよ♪

- ② アスパラガスは4~5cm長さに切り、網で焼く。みょうがは4切り、しめじは小房に分ける。
- ③だし汁を煮立て、しめじを3分ほど煮、みそを溶く。
- ④ お椀に焼きなす、アスパラガスを盛り、③を添ぐ。下ゆでした枝豆、みょうが、と33昆布をのせ、すりごまとふりできあがりよ。



# 健康生活の豆知識「むし歯」

一生懸命歯磨きをしても、むし歯になるときはなってしまいます。では、一生懸命ケアしても、結局はむし歯になってしまうはどうしてなのでしょうか。むし歯になるには、皆さん知ってる以外にも色々な要因があります。

### むし歯の原因は

むし歯の原因はブラークと呼ばれる細菌です。このブラークが糖を分解してできる酸がむし歯の原因になるのです。これは、口の中のpH(ペーハー)にも関係していて、むし歯のない口の中は常に中性に保たれ、むし歯のできない口内環境ですが、ひとたび糖を含んだ物を口に入れると、ブラークが酸を生み出して、口の中のpHは中性から酸性へと傾いてしま



います。pH 7前後が中性になるのですが、酸が発生してpHが5.5以下の環境になると歯が溶け出します。酸性に傾いた口内環境は、40分ほどで元の中性のpHに戻りますが、下がっている状態が長く続くことによって歯が解けて穴が開きむし歯になってしまいます。

### むし歯予防

正しい食生活 不規則な甘味の摂取は、ブラークの形成を促すといわれています。

歯磨き(ブラークコントロール) 食後の歯磨きでブラークを除去。近頃では、むし歯予防の成分を含んだガムなどの利用を勧める歯医者さんもいます。

キシリトール 口腔常在菌が利用できないため、酸を作らないと言われています。

リカルデント 牛乳から生まれた物質で、牛乳タンパク質と磷酸カルシウムからなる複合体です。リカルデントが口の中、特に歯の表面に存在することで、歯が酸より溶かされるのを防いだり、ごく初期のむし歯の進行をくい止めると言われています。

定期健診と予防処置 虫歯が痛み出してから検査に行くのではなく定期的に健診を受けて医師のアドバイスを受けましょう。いつまでも自分の歯で美味しい食事を楽しみましょう。



原産地は、中国と日本です。もともとは、渋柿しか存在していませんでしたが、鎌倉時代に突然変異で甘柿が生まれました。旬は、一〇~十一月頃です。皮にツヤがあり、橙色が濃くて均一なものが良いです。皮に傷や黒い斑点のないものを選びましょう。栄養成分は、カリウム、マンガン、食物繊維を含みます。渋み成分はタンニン、柿の橙色の色素はクリプトキサンチンです。クリプトキサンチンやアルコールデヒドロゲナーゼを含みます。カリウムは利尿効果が高く、アルコールの分解を促すアルコールデヒドロゲナーゼと一緒に二日酔いに有効です。カリテンとビタミンC、クリプトキサンチン、タンニンの抗酸化作用により活性酸素を除去し、免疫力を高め風邪やがん、動脈硬化を予防し、肌荒れを予防します。



# 旬の食材

柿