

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、消化吸収、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ない為、食事から摂取しなければなりません。

ミネラルが多い食品  
乳製品、海藻、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あい、吸収、利用、蓄積に影響を与えます。



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、体内の水分調整、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。体にとつてどんな大切な役割を持つものか解説しましょう。

## 頑張っているあなたへ 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、湯西川温泉に行ってきました。宿は「男鹿」さんにお世話になりました。



(左 ご主人 右 私)

ここは、テレビなどで紹介された有名なマタギ料理を出してくれる所です。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る代々続くマタギ。冬眠中の熊は、木の实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えます。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



民宿男鹿 0288-98-0170

孫の蒼空も8月末に無事に1歳の誕生日を迎えることができ、携帯電話から知らない人に電話してしまふなど可愛いいたずらに困っている今日この頃です。季節の変わり目です。どうぞお体を大切になさって下さい。

を堪能することが出来ます。珍しい料理に最初は戸惑いもありましたが、是非という事で清水の舞台から飛び降りる気持ちで挑戦してみました。食べてみると特に熊鍋と鹿刺しはとても美味しかったです。温泉も気持ちよくリフレッシュできました。

## さっちゃん的生活べんり箱

玄関の湿気はレンガで快適に

雨の日はぬれた傘や雨靴で玄関はびしょびしょ。汚れるだけではなく、うっとうしくていやですね。

こんな日に、活躍してくれるのがレンガです。玄関にレンガを3〜4個用意しておいてください。レンガは驚くほど水を吸い取ってくれるので、濡れた傘はレンガの上に立てかけます。雨靴もその上に置くようにします。水分を吸収して湿ったレンガは、日に十分干して靴箱の下段にしまっておきましょう。靴箱の湿気も吸収してくれます。



## 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)



## 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>	<作り方>
(2人分)	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。
・アボガド 1個	2) 水切りした豆腐をざく切りにしての上に盛る。
・豆腐 半丁	3) の上にカイワレ、かつお節、のりのり
・カイワレ菜 1/2パック	をふわりとのせポン酢で食す。
・かつお節 適量	ポン酢に少量のすりおろしたんにく
・のり 適量	を入れると又美味しくおすすめ。
・レモン汁 適量	
・ポン酢 適量	

 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。

サラシア・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した。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、毎月の検査も異常がありません。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(さやなし) ..... 大さじ2
  - ・みそ ..... 大さじ2
  - ・とろろ昆布 ..... 適宜
  - ・白すりごま ..... 大さじ1

#### 作り方

① なすは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。



焼きなすをメインに野菜がたっぷりおいしいね♡



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をそぐ。下ゆでした枝豆、みょうが、とろろ昆布をのせすりごまをふりできあがり♪

## 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う。では、一生懸命ケアしても、結局はむし歯になってしまうのはどうしてなのでしょう。むし歯になるには、皆さんが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

むし歯の原因はプラークと呼ばれる細菌です。このプ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なのですが、ひとたび糖を含んだ物を口に入れると、プ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。pH7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うのです。

むし歯予防

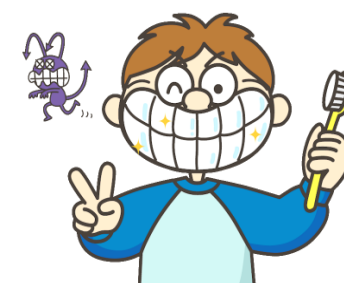
正しい食生活 不規則な甘味の摂取は、プラークの形成を促すといわれています。

歯磨き(ブラークコントロール) 食後の歯磨きでプラークを除去。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、酸を作らないといわれています。

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いわれています。

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。



旬の食材  
「柿」

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、10〜11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、カロテン、ビタミンCが豊富です。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。カロテンとビタミン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。