



# 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おります。

いつもお世話になります。帯状疱疹発症後、3年2ヶ月後遺症の神経痛は若干よくなりましたがまだ残っています、レーザー光照射は今月で中止しました。血糖値のほうはa1c 6.6~6.8と以前と比べ良好な状態で医者より管理がよいとほめられていて、1ヶ月おきのa1c測定となりました。これもサラシアオブロンガのおかげです。今後も続けていきたいと思います。

【大府市 岡田一郎様】

以前は、食べる物にも注意をしていたのですが最近は、甘い間食も増えてしまいました。病院へ行くたび、ドキドキするのですがヘモグロビンa1c数値は、あまり増えず、サラシアオブロンガのおかげだと思ってます。私の姉にも紹介し、コレステロールにもいいので、まとめ買いしたようです。またインシュリンを打っている友人はサラシアオブロンガを飲み続け3ヶ月位でヘモグロビンa1c数値が下がり病院の先生にびっくりされたようです。いま、友人たちの間でサラシアオブロンガが、流行しているようです。私の体重はなかなか減りませんが、コレステロール・中性脂肪はよくなっています。これからもよろしくお願ひします。

【浜松市 萩原勉様】

レシピマドンナ  
前田京子様

## おふくッキー

### <作り方>

- <材料>
- ・おふ 40g
  - ・溶かしバター 大4
  - ・グラニュー糖 大4
  - ・シナモン 少々
- 1) ボールにおふ、バター、グラニュー糖、シナモンを入れ、よくおふにからませる。  
2) オープンで190度10分焼く  
バターはカロリーが高いので、気になる方は、ハーフマーガリンでの代用がおすすめです。砂糖は半分でもOKですが、ラカントにするともっと甘くしてもいいですよ！

# 健康の情報

「目をつぶって、30秒かぞえてみよう」  
「秒針のある時計」を横においた状態で、目をつぶりながら、1、2、3...と30秒数えてみましょう。もし秒針の30秒よりもだいぶ早く目を開けた人は、脳が老化はじめているかもしれません！というのも、高齢になるほど時間を早く数えてしま

もう傾向があるそうです。脳は好きなことに集中して働きますが、何もしないと眠ってしまいます。趣味などをみつけて、ドンドン脳を刺激しましょう。



# 健康生活の豆知識『季節性インフルエンザ』

秋から冬にかけてインフルエンザが流行します。流行シーズンに備えて、しっかりと予防しましょう。

### 季節性インフルエンザ

よく普通のかぜと誤解されますが、ウイルスの種類が異なり、高熱ができるだけでなく、場合によっては重症化、合併症をも引き起こす恐れのある感染症です。



インフルエンザ対策の為にまず、インフルエンザとかぜとの違いを正しく認識していただくことが大切です。

#### 【症状】

インフルエンザは急に38~40度の高熱ができるのが特徴です。さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常5日間ほど続きます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあります。

#### 【予防】

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、室内を加湿器などを使って適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。

#### 栄養と休養を十分とる

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

#### 人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしま

しょう。

適度な温度、湿度を保つ

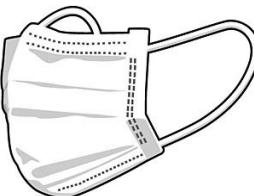
ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。

外出後は手洗いをする

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

マスクを着用する

風邪やインフルエンザは、せき・くしゃみなどの飛沫を通じて感染するため、マスク着用は予防に一定の効果があります。着用の際は、顔とマスクの間に空気が入らないように調節しましょう。



#### インフルエンザになった時の特徴

【重要ポイント】下記3つがインフルエンザの特徴です

地域内でのインフルエンザの流行  
急激な発症  
38以上発熱/悪寒

【要注意ポイント】下記の要注意ポイントがあればインフルエンザと疑いましょう

関節痛/筋肉痛  
倦怠感/疲労感  
頭痛  
寝込む

上記のチェックリストを参考に、インフルエンザの疑いがある場合は早めに医療機関に行きましょう。

カリフラワーはキャベツの仲間でヨーロッパ・西海岸地域が原産です。旬は10~2月頃です。ビタミンCが豊富で、熱を加えても50%以上が摂れます。芯には花の部分の2倍のビタミンCが含まれています。ビタミンB1・B2、カリウム、リン、食物繊維、イソチオシアネート、MATSも含みます。ビタミンCは免疫力を強化し、風邪予防や美肌になります。イソチオシアネート、MATSは、ガン予防・血栓防止に働きます。



『カリフラワー』

旬の食材