

## 友の会だより



平成22年春号

## 掃除（部屋・玄関・床・窓）の基本

まっさらだった部屋と初めて対面したときに感じた胸躍るような気持ち、覚えていますか？  
掃除は面倒ですが、キレイになれば心の中までスッキリします。部屋や玄関、床、窓などを効率的に、しかも環境にやさしく掃除する方法を紹介します。

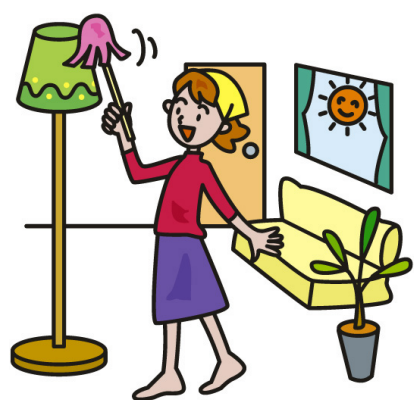
【方法2】雑巾と掃除機を併用できる場合には、まず柵や家電などに溜まったホコリをきつ



【方法1】掃除機だけをかける場合は、住まいの中心部から周縁部に向けて順にかけていく。窓を開けて換気している場合には、風上から風下に向けるよう意識して（風の流れが分からない場合、家の中にゴム風船を数個転がしておく）と自然と風下に溜まっていくのでその様子を観察して判断する。

住まいの乾きスペース掃除の基本的な方法  
【用意するもの】  
吸水性の高い雑巾（ウエス）など  
掃除機

【方法3】掃除機を使えない場合には、2の雑巾掃除のみを行う。最近では、生活時間のパターンが個別化・複雑化しているの、洗濯物の夜干しのように、真夜中ひっそりと掃除をしなければならぬライフスタイルの人も少なくないといま



く絞った雑巾で拭き取る。次に床上などの不要物をざっと片付け、きつく絞った雑巾で（床上を拭き掃除してから）掃除機がけをし、窓をしっかりと開けて換気し部屋の空気中に漂う塵を飛ばし、濡れ雑巾で湿った床の湿気をも飛ばす。

そんな場合には、特に大きな音を立てずに、ホコリを立てずに掃除する方法が求められますが、方法3を採ればそれは可能です。特別な用具を必要とするわけではないので、お金もかかりません。

最後に、あまり知られていませんが、フローリングや、クッションフロア、畳、じゅうたんなどにもきつく絞った雑巾掛けはマールです。一度ぜひ試してみてください。想像以上に清浄感溢れる仕上がりになります。

頑張っているあなたへ  
小さなメッセージ

皆様お元気ですか。今回は、高松市在住の友人の出版記念（ゼロから始める婚活入門！）パーティに招かれて香川県高松市の沖合い瀬戸内海に浮かぶ女木島と男木島に行ってきました。

女木島は別名、鬼が島と呼ばれ桃太郎伝説を裏付けるような人工的に作られたと思われる謎の洞窟ありとてもエキゾチックなところなんです。

また、男木島には映画「喜びも悲しみも幾歳月」の舞台になった灯台がありどちらの島もゆった



りとした時間の流れを忘れさせてくれるとても美しい島です。是非皆様も一度訪れてみて下さい。孫の蒼空も、一歳半になり自我が芽生え周りが振り回されています。草食男子が、多くなか男氣を通うす孫の成長に秘かに将来を期待している馬鹿お爺ちゃんです。また、秋には2人の孫のお爺ちゃんになる予定です。



## 実践 さっちゃんの健康ニ情報

塩とヨーグルトの美容効果を体感しよう！

「あら塩」と、余った「ヨーグルト」を合わせると、素晴らしい入浴剤になります。塩による「発汗作用」と、ヨーグルトのAHAという成分による「美肌効果」で、肌に透明感が出てくるのです。作り方は簡単！手のひらに2～3杯のあら塩を、そのまま浴槽内のお湯の中に入れて溶かします。ヨーグルトも同じようにたっぷりと入れるだけ。お風呂の中でマッサージをすれば、お肌をしっとりさせながら全身ケアもできます。



## 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。

「ゼロからはじめる婚活入門！」 脇 光雄 著

婚活初心者の基本テキストともいえるこの本は、結婚情報誌やラジオのブライダル番組をプロデュースしてきた婚活支援のプロが、婚活を成功させるためのノウハウをわかりやすく解説した、「本当に結婚したい人たち」への指針書です。（文芸社 124頁 定価：本体1,000円＋税）



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。



自分は病気とは、無縁だと思っておりました。医師に「糖尿病です」と言われたときは、多少驚きましたが、そこまで深刻に考えなかったのも事実です。何も気を付けなければ、もちろん悪くなる一方。とうとう「次の検査のときに同じ数値だったら入院だ」と宣告を受けてしまいました。そんな時に、秘書が見つけたサラシアオブロンガ。薬にも続ける思いで飲み始めたところヘモグロビン6,5で安定しております。自分の周りに、糖尿病の人がいたら、迷わず勧めるつもりです。【東京都 鈴木 誠】



あっちこっちで紅葉だよりも聞かれる候となりました。ご無沙汰しているにもかかわらず、いつも友の会だより送っていただき恐縮です。サラシアオブロンガと出会い飲みつづけたおかげか血糖値もヘモグロビンa1cも107と6.1まで下がり、毎食事と運動に気をつけて過ごしている此の頃です。【兵庫県 川西 恵美】



晩秋の候いかがお過ごしでしょうか。先日は、友の会だよりありがとうございます。成毛さんお爺ちゃまになられたそうでおめでとうございます。きっとデレデレでしょうね!

私は、この夏7.8.9月と色々ありすぎて主人が心配するくらい落ち込みがひどくて……でもやさしい主人のおかげで今は、もう元気になり、笑って暮らせる様になりました。ヘモグロビンa1cも4.9血糖値も{空}100と、とても正常です。お蔭様で、本当にありがとうございます。【熊本県 北野 ユリ】

レシビマドンナ  
前田京子様

きな粉餅  
もちもち

- <材料> (1人分)
- ・おふ 6~7個
  - ・きな粉 適量
  - ・砂糖 適量
  - ・バター 少々
- <作り方>
- 1) おふをボールに入れ、たっぷりの熱湯を注ぎ、いれ菜ばしで混ぜながらやわらかくする。
  - 2) をすくい上げガーゼ等で包み流水にさらして冷まし、ガーゼごと絞り水分を切る。
  - 3) フライパンにバターを入れ、おふを焼き色が付くまで焼きます。きな粉を合わせた中に入れまぶします。

## 健康レシピ大百科

### 今キンソテの和風トマトソース

- ◎材料◎ (2人前)
- ・鶏もも肉……160g
  - ・しめじ……1パック
  - ・トマト……(中)1個
  - ・にんにくのみじん切り……1かけ分
  - ・青じそ葉のせん切り……5~6枚分
  - ・みそ……小さじ2
  - ・酒……小さじ1
  - ・かぶ……(中)2個
  - ・サダダ菜の葉……6~7枚
  - ・塩、こしょう、オリーブ油……適量

① 鶏もも肉は4~5cm幅切り、軽く塩、こしょうをする。



- ② しめじは小房に分け、トマトは7cm角に切る。
- ③ かぶは4~6つ等分に切ってサッと塩ゆをする。
- ④ フライパンにオリーブ油小さじ2を熱し、①の皮目を下にして入れ、ふたをして皮がパリッと焦るまで焼く。裏面も焼く。このとき③を加えてソテーし、軽く塩、こしょうをする。
- ⑤ 小鍋にオリーブ油小さじ1とにんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
- ⑥ ②を加えて4~5分炒め、⑤を加えて味をととのえしを加える。
- ⑦ 皿にサダダ菜を敷いて④を盛り、⑥をかけてできあがり。

## 健康生活の豆知識「意外と知らないピロリ菌」

ピロリ菌ってなあに?

ピロリ菌は、正式にはヘリコバクター・ピロリという細菌で、胃の中に生息しています。1983年にオーストラリアのウォーレン医師とマーシャル医師がピロリ菌の培養に成功しました。多くの研究で、ピロリ菌が慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍や胃ガンなどの原因になっています。

ピロリ菌の検査方法

内視鏡を使う検査と使わない検査がありますが、今回は内視鏡を使わない検査を紹介します。



尿素呼気試験

診断薬を服用し、服用前後の呼気を集めて診断します。最も精度の高い検査法です。

血液または尿中抗体検査

感染するとできる抗体の有無を血液と尿で調べます。とても簡便な検査で、過去の感染でも陽性になります。

便中抗原検査

糞便中のピロリ菌を調べます。除菌前と除菌後の判定に推奨されています。

胃潰瘍と言えばストレス!?

阪神・淡路大震災の直後、胃潰瘍患者が増えたことは確かですが、神戸大学医学部附属病院が調査したところ、患者さんの83%がピロリ菌感染者でした。

被災という究極のストレスの中でもピロリ菌に感染していない人はほとんど胃潰瘍にならなかったということな

のです。

実は、胃潰瘍は、ピロリ菌が胃壁を傷つけ、胃酸に対抗する防御を弱めることが原因となって起きます。防御が弱くなった胃にストレスがかかると防御がさらに弱くなり、胃潰瘍になるんです。

ピロリ菌に感染すれば、即胃ガンになる?

ピロリ菌感染者6000万人が全員胃ガンになることはありません。愛知県がんセンターでは、ネズミにピロリ菌を感染させて胃ガンを発症するかどうか実験しましたが一匹も発症しませんでした。

ピロリ菌は、胃壁の細胞を攻撃するので、そのダメージが蓄積して胃ガンのベースとなりますが、最新の研究で、胃ガンの危険性を高めるものがわかってきました。

高血糖 「ピロリ菌感染+高血糖」の人は、「ピロリ菌なし+血糖正常」の人の4倍、「ピロリ菌感染+血糖正常」の人の2.2倍胃ガンになりやすかったのです。

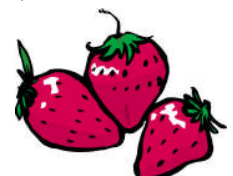
喫煙 「ピロリ菌感染+喫煙」の人は、「ピロリ菌なし+非喫煙」の人の11倍、「ピロリ菌あり+非喫煙」の人の1.6倍胃ガンになりやすいのです。

塩分の取り過ぎ 「ピロリ菌感染+ガンになりやすい薬+塩分とりすぎ」のネズミは、「ピロリ菌+ガンになりやすい薬+塩分正常」に比べて3倍も胃ガンになったのです。

高血糖、喫煙、塩分とりすぎの方は特にピロリ菌には注意が必要です。

## 旬の食材

『いちご』



日本は世界トップクラスのいちご消費国で、最も多くの量が出回るのが3月です。露地ものの旬は、5~6月頃です。洗う前にへたを取ってしまつと、水っぽくなって味が落ちてしまい、大切な栄養成分であるビタミンCが流れ出してしまうので、洗う前にへたを取らないようにしましょう。食物繊維のペクチンも多いです。赤い色素はアントシアニンで、酸味はメチルサリチル酸です。他にビタミンE、カリウム、カルシウム、マグネシウム、葉酸等も含まれます。ビタミンCにはかぜの予防や美肌効果があります。アントシアニンには、視力の低下を防ぎ、肝機能を強くする効果があります。ペクチンは、便秘を改善し、コレステロールや糖分の吸収を抑制してくれます。メチルサリチル酸は、頭痛・神経痛を緩和します。さらに、妊婦に必要な栄養成分である葉酸が含まれています。