

健康へのかけはし

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。



万法2 雑巾と掃除機を併用
できる場合には、まず棚や家電などに溜まったホコリをきつ

子を観察して判断する。

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

万法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）。



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

万法3 掃除機を使えない場合には、2の雑巾掃除のみを行
う。最近は、生活時間のパター
ンが個別化・複雑化しているの
で、洗濯物の夜干しのように、
真夜中ひっそりと掃除をしな
ければならないライフスタイルの人も少なくないと思いま
す。



万法3 掃除機を使えない場合には、2の雑巾掃除のみを行
う。最近は、生活時間のパター
ンが個別化・複雑化しているの
で、洗濯物の夜干しのように、
真夜中ひっそりと掃除をしな
ければならないライフスタイルの人も少なくないと思いま
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。方法3を探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、あまり知られていない
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にきつく絞った
雑巾掛けはマルです。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びっくりします。



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です。
また、男木島には、映画「喜びも悲しみも幾歳月」の舞台なつた灯台がありどちらの島もゆつた

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です。
また、男木島には、映画「喜びも悲しみも幾歳月」の舞台なつた灯台がありどちらの島もゆつた

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食男子が、多いなか男気を通り回されています。草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。



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。

実践 さっちゃんの健康ミニ情報

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、携帯用としあ使い下さい。

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>
E-mail tsubasa1@agate.plala.or.jp

「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）



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。

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。薬にも縋る思いで飲み始めたところへモグロビン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づけたおかげか血糖値もヘモグロビンa1cも1.07と6.1まで下がり、毎日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】

レシピマドンナ
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

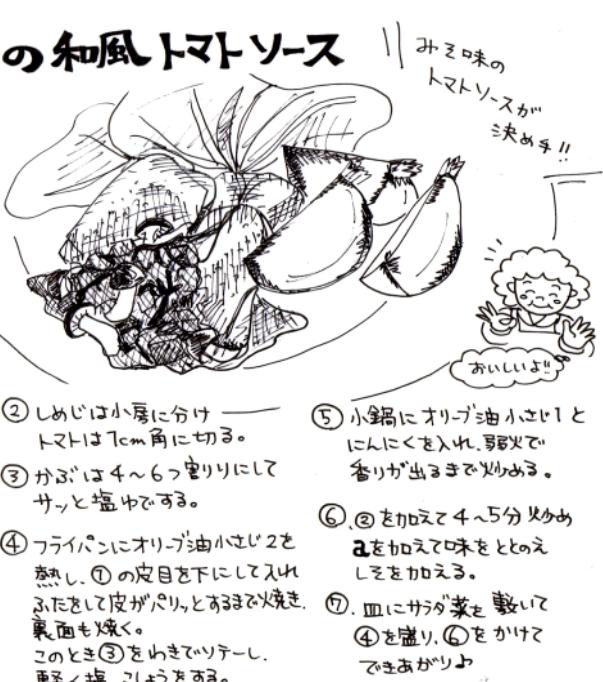
<作り方>
1) おふをボールに入れ、たっぷりの熱湯を注ぎ、いれ菜ばしで混ぜながらやわらかくする。
2) をすくい上げガーゼ等で包み流水にさらして冷まし、ガーゼごと絞り水分を切る。
3) フライパンにバターを入れ、おふを焼き色が付くまで焼ききな粉を合わせた中に入れまぶします。

健康レシピ大百科

チキンソテー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
a. みそ 小さじ2
b. 酒 小さじ1
・かぶ (中) 2個
・サラダ葉の葉 6~7枚
・塩、こしょう、オリーブ油...適量

① 鶏もも肉は4~5cm角切り。軽く塩、こしょうをする。



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。とっても簡単な検査で、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つたということな

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。最新の研究で、胃ガンの危険性を高めるものがわかつてきました。

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。

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。洗う前にへたを取らないようにして水っぽくなつ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て水っぽくなつて味が落ちてしまいましょう。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、葉酸等も含みます。ビタミンCにはかなりの予防や美肌効果があります。



いちご

旬の食材