

友の会だより

平成23年秋号

消費しながら収納する備蓄スタイル

消費しながら備える
避難生活での食料はレトルト食品や缶詰など、ライフラインが復旧するまでの非常食。その後、状況が落ち着いたらインスタント食品、お菓子などが加わるといったメニューを想定して、備蓄する食品タイプを選びます。その際に、日頃から食べ慣

一人1日3リットル分の飲料水をストックするとしたら、4人家族で3日分として3ケース7日分なら7ケースになります。まとめて一か所で保管できるというのですが、注意したいのが重量です。床など傷めないように。

重量オーバーに要注意
食品のストックは、日頃からすぐわかる所に置くのが基本。いざ避難！というときに「どこだっけ？」では意味がありません。そうと分かっているのに、どこにどのくらい収納するかは悩ましい問題です。



「いざ」の備えは「ふだん」が肝心。単なるまとめ買いで、食品が溜まった状態になってはいけません。食品のしまい方、ストックのしかたを見直して、本当に必要なモノを収納して、安心な暮らしを手に入れましょう。

在庫の管理
1週間分以上の備蓄を想定すると、飲料水や缶詰といった重たくてかさばるモノを1カ所に収納するのは大変です。食品庫のある家庭なら、日常のストックと備蓄用をまとめおけるスペースがなければ、キッチン



忙しい毎日、「気づいていてもできない」のはあたりまえ。まとめて処理して、自分を元気にしてあげましょう。

備蓄をするモノが多いと厄介なのが、消費期限の管理です。ふだんの生活で消費しながら補充すれば、期限前にいっぺんに食べきらなければならぬ事態は避けられますが、何がいくつ残っているのかが分かりにくくて、かえって不安になります。災害に備えるうえでも、備蓄食品のリストをつくっておくと気持ちに余裕ができて安心です。

玄関に2ケース、納戸に2ケースといった具合。備蓄を意識するとケースで買うことになりませんが、その際には重量と寸法を調べて、どこにどのくらい保管できるか計画を立てて収納場所を確保しましょう。

納戸、あるいは押し入れといった所に分散させることになりません。たとえば飲料水ならキッチンに1ケース、玄関に2ケース、納戸に2ケースと買った具合。備蓄を意識するとケースで買うことになりませんが、その際には重量と寸法を調べて、どこにどのくらい保管できるか計画を立てて収納場所を確保しましょう。



皆さんお元気ですか。今回は、おわら風の盆を見に富山県に行ってきた。宿泊でお世話になったのは、神通春日温泉「ゆーと」にある越中「さん」です。なぜここを選んだかと言いますと、高山本線の笹津駅近郊にあるのですが、越中八尾駅近くの富山方面はとも混雑します。しかし、こちら方面は、全然混まないの快適なのです。

料理は、地元のキトキトな(新鮮な)お魚や、お米がとっても美味しかったです。私の好きな石川さゆりさんの歌った「風の盆恋歌」が、好きで一度は訪れてみたいと思っていました。越中お



頑張っているあなたへ
小さなメッセージ

さっちゃんの生活のミニ情報



力を入れずに肩モミが出来る裏技

誰かの肩を揉んであげる時は、ゴム手袋をはめて肩モミをします。ゴム手袋と服の生地に摩擦力が働いて滑らないようすると力が入りしっかりと揉めます。

耳掻きのふわふわを綺麗にする方法

汚れてしまって、ふわふわ感がなくなってしまった、耳掻きの綿の部分綺麗にするには、ぬるま湯で洗い軽く絞ります。そして、タオルで水分を取り、ベビーパウダーをたっぷりふりかけ、棒を指でポンポンと2~3回弾くと復活します。



錠剤用の携帯ケースがNEWタイプになりました。クリアケースで残量もわかりやすく便利です。ご希望の方は、ご遠慮なくお申し付け下さい。

友の会掲示板

冬季休暇予定 12/30(金)~1/4(水)まで
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、携帯用としてお使い下さい。

◆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・・・

インドのハーブつばさ と検索して下さい。



発行

発行 づばさ事務所
住所 埼玉県本庄市東台1-1-6丹家ビル
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。

いつもお世話になります。今回は主人に代わりましてお便りいたします。過日は、お手紙で体調をお気遣い下さり本当にありがとうございました。お陰様で糖尿病から「さよなら」が出来そうです。先日の検査で血糖値が80、HbA1cは6.3になり、その他の検査も健康そのものとなり大変喜んでおります。本当に有難うございました。

栃木県在住 渡辺キク子さん



私がサラシアオブロンガと出会ったのは4年前です。ヘモグロビンが8.8もあり薬を飲み糖尿病に良いと言う健康食品も色々試してみましたが、7.5を下がらず悩んでいました。そんな時、サラシアオブロンガの事を知り飲み始めたところ、20日後の検査でヘモグロビンが6.9に下がっていました。1ヵ月後の検査で5.9になりそれ以降は6.5を超えることもなく安定しています。副作用もなく安心して飲めるので、これからもず〜と続けたいと思います。本当に素晴らしいものに出会えて幸せです。

群馬県在住 吉田令子さん



レシピマドンナ 前田京子様

「モチモチきな粉もち」

<材料> 1人前
おふ 6〜7個分
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込み、菜箸で混ぜながら柔らかくする。
②①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②のおふを焼き色がつくまで焼き、砂糖ときな粉を合わせ中に入れてまぶす。



実践健康情報

ウォーキングは会話できる速度で続けよう

のんびり歩いていても脂肪は燃えませんが、会話ができないほど頑張っても、実はダイエットには逆効果。歩くとお腹がすいて…という人は、運動強度が強すぎて、「脂肪」ではなく「血中のグリコーゲン（糖質）」がエネルギー源として使われた証拠です。ウォーキングでやせるために

は、「脂肪」をエネルギー源としなければなりませんから、空腹で血糖値が下がっている時に歩くことです。そうすれば糖の代わりに脂肪がエネルギーとして使われます。そして「ギリギリ会話できる」位の速さで歩くことが理想です。



健康生活の豆知識

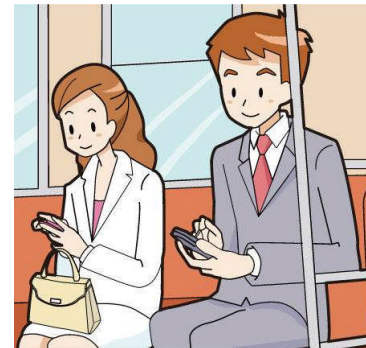
知っておきたいスマートフォンの基本

種類がどんどん増えてきているスマートフォン（スマホ）。でもスマートフォンって本当にいいの？ ケータイとどう違うの？とお悩み＆お困りの皆様に、まずはスマートフォンの基本をご案内しましょう。

■手のひらの上でパソコンと同じことができる！

今までのケータイと違い、スマートフォンはどこでも手軽にパソコン代わりに使える便利なアイテム。お仕事中はもちろん、休日にだって大活躍してくれる優れモノです。

たとえばパソコンで見ていたサイトをケータイで見るのは大変ですが、スマートフォンなら簡単に見ることができます。パソコンに届いたメールをチェックしたり、カメラで撮った写真をキレイに編集してからブログにアップしたり、まさに今までパソコンでやっていたことが、『好きなときに好きな場所』でできてしまうんです。



■アプリで自分好みのスマートフォンにできる！

スマートフォンで一番楽しいのがコレ。ケータイだと、すでに入っている機能しか使えませんが、スマートフォンなら自分好みの機能（アプリ）を簡単に追加できます。たとえばボラロイドやトイカメラを使った感じに撮れたり、ミニチュア風撮影が簡単にできるカメラアプリなど、写真関連のアプリには女性が楽しめるものも多く、たくさん入れている人をよく見かけます。いろいろな作風の写真が手軽に撮れるから、写真を撮ることがとても楽しくなるんですね。他にもダイエットレシピやエクササイズの方法を動画で解説してくれたり、生理周期を記録・管理してくれるものなど、女性にオススメのアプリがたくさん。使いたい機能を好きなように入れられるから、自分が一番使いやすいスマートフォンに仕上げることができます。

■絵文字やデコメ、おサイフ機能など、従来のケータイ機能も使える！

女性がケータイでよく使うメールはスマートフォンでも使えます。もちろん絵文字も入力できます。たくさんの絵文字やデコメが用意されている機種もあるので普段使いだけでなく、誕生日などの記念日を人とはちょっと違った感じでお祝いできそうです。

ケータイでは当たり前の、おサイフ機能や赤外線、ワンセグなども使える機種が増えてきました。今後はほとんどの機種で対応されていく予定ですが、特に海外製の機種は未対応な場合があるので、購入前に必ず確認しておきましょう。



スマートフォンは、「便利」と「楽しい」という二つのことができること。ビジネスシーンではスケジュール管理やメールチェックを賢くこなし、プライベートでは、カメラや音楽などを楽しむ。一度使い始めると、オンからオフまで手放せなくなりますよ。

