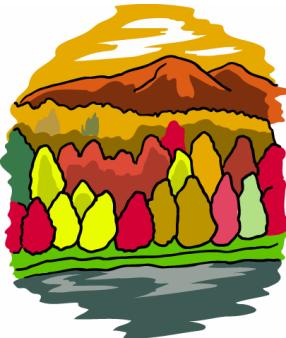


読者の声!

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した。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



[モチモチきな粉もち]

レシピマドンナ 前田京子様
<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て中に入れてまぶす。



健康情報

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

知り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。たとえばポ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が多く、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。

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、オフまで手放せなくなりますよ。

