

# 友の会だより

平成24年秋号

# 上手な寝め方3つのポイント

例えば・・・「君の笑顔はいつも素敵だよね。君の笑顔を見ていると、いつも心が癒されるよ。沢山の笑顔を見てきたけど、君の笑顔が一番だよ。君の笑顔のどけかにいかって...」(以下、略)「正直うやうやしく思ってましたか~。また、褒め言葉が長くなればなるほど、「嘘臭い」と感じられます。こんなまわりくどい褒め方をされないのでない、端的に「いつも笑顔が素敵だね」と褒められたほうが嬉しいのです。でも、手になるためには、無理に凝った褒め方をする必要はありません。短い表現で「ママメ」に褒めおしょい。



一回一回の褒め言葉は短く、「褒め」の総量を増やすためには、コマメに褒めることが大切です。

例えば・・・「君の笑顔はいつも素敵だよね。君の笑顔を見ていると、いつも心が癒されるよ。沢山の笑顔を見てきたけど、君の笑顔が一番だよ。君の笑顔のことがいいから・・・(以下、略)」



「褒め上手」は人間関係を円滑にしてしまう力。褒めてみたものの、相手が喜ばないときの心構えや、相手を喜ばせてしまったり…といふ意味で相手に喜ばれる「うまい言葉」についてアドバイスを紹介する。

と言われますか。上手な褒め方でなんまり嬉しそうじゃなかったり、それどころか「これはありませんか?」など今回は、褒め解説します。

◆その③ アドバイスを求める形式で  
褒める

◆その③ アドバイスを求める形式  
褒める

三つの田の「トクーシクせ」「アドバイスを求める形式で褒める」というものです。つまり、褒めるだけではなく、アドバイスを求めるところのものですね。「いつも素敵なお笑顔だね。どうやった？」そんな素敵なお笑顔ができるようになったの？」褒めるだけなら、口先だけ…といつ可能性もあります。でも、褒めるのに加えてアドバイスを求めるところのところ、「他の人のようになりたいと思っている=どの人の価値を高く認めてくる」ことを意味します。アドバイスを求める形式で褒めると、相手の自己重複感が満たされ、相手を喜ばせることができます。ぜひお試しあれ。

これあなたが「褒め上手」になれるヒントになれば幸いです。



またお父さんノ十ノ歳  
は、まだ素もぐりで海に入  
り、美味しい海の幸をたく  
さんとつても、お母さん  
八十五歳の手料理で、振  
舞つて頂きました。夜は、  
亡くなつた両親と子供の

話せたお元気ですか。今は、友人の招きで、大自  
然と時間が、ゆったりと流  
れていの徳之島に行つて  
きました。友人の奥さんの  
実家にお世話をなり、すぐ  
下がサンゴ礁の海屋で、こ  
ちらでは、見られない綺麗  
な魚がたくさん泳いでお  
りまるで竜宮城に居るよ  
うでした。

頑張つて いるあなたへ  
小さな メッセージ

# 旬の食材 「春うなぎ」

原産地はユーラシア大陸北部です。日本には薬草として中国から伝わりました。食用としているのは日本だけともいわれ、中国では主として漢方薬に使われています。旬は10~12月頃です。新ごぼうは5~6月頃が旬です。

栄養成分は、水溶性食物繊維イヌリンと不溶性食物繊維のリグニンを豊富に含んでいます。カリウム、カルシウム、マグネシウム等のミネラルやビタミンCも含んでいます。アルギニンも含みます。

食物繊維がコレステロール値を下げ、血糖値の上昇を抑制し、有害物を排出します。これにより、ガンや糖尿病、高脂血症、便秘の予防・改善をします。美肌効果もあります。カリウムが血压



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

**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　粉末おとくパック

### ●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

### 「お名前、さういふからね」

[インドのハーブづばき](#)と検索して下さい

発行 行  
発行 つばさ事務所  
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  
[\(エル\) \(イチ\) \(エル\)  
E-mail tsubasa1@agate.plala.or.jp](http://www.salacia1.com/index.html)

# 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。

サラシアを飲み始めて半年になります。私の糖尿病は、娘の出産からで7年になります。病院で診察を受けた時はすっかり痩せていきました。食事療法だけでは追いつかず、体重は減るばかり。なのに、食欲は増えるばかり。医師からは、インシュリン治療を勧められ、今年で6年になります。単位は増え続けA1Cも13%になることもありましたが、サラシアを飲んだ今は、8.5～7.9%と下がりインシュリンの量も減っています。子供も小さいし毎日が戦いですが、私自身しっかりしなければと思っています。

(岩手県北上市 藤田様)

私は糖尿病歴20数年。担当医からヘモグロビンの数値の重要性を言われ続けてきました。10年来の検査結果を手帳で見ると8.2～10.2位の繰り返しでした。私はヘモグロビンを7点台にするのが夢でした。平成13年5月に姪が来訪してサラシア・オブロンガを知り5月から飲み始め、いきなり採血結果が7.4、8月には6.8と夢を見るようになりました。それに便通が快適、サラシア・オブロンガに感謝の毎日です。

(埼玉県さいたま市 大木様)

サラシア・オブロンガを飲み始めて、8ヶ月位になりますが、12月の検診では、血糖値が99、ヘモグロビンA1Cが6.0と、とても安定しています。(もちろん食事にも気をつけています)これからも飲んで行こうと思っていますので、よろしくお願いします。

(栃木県塩谷郡 目黒様)

レシピマドンナ 前田京子様

## [鮭とジャガイモの豆乳煮]

【材料】2人分  
①鮭 2切れ  
②ジャガイモ 2個  
③コンソメ 1個  
④醤油 大さじ1  
⑤豆乳 1カップ  
⑥ニンニク 1片  
⑦オリーブ油 適宜  
⑧塩こしょう 適宜



### <作り方>

- 1、ジャガイモは下茹して皮を剥き厚さ1センチの輪切りにする。
  - 2、鮭を一口大に切る。フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れ香りが出たら2を入れこんがり焼く。
  - 3、火を止め豆乳を入れコンソメと塩コショウを入れ弱火で1～2分温める。
- ※豆乳を入れた後は、火が強いと分離するので弱火のままで。

## 「はっちゃんの」裏ワザ大百科

### 「洗濯物を綺麗に干し上げる方法」

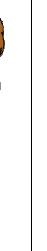


お日様で干した洗濯物は気持ちいいですよね。特にふんわりしたタオルなどは最高です。実は、干す前のひと工夫で道具や柔軟剤を使わなくてもタオルをふっくらさせることができます。

まず、普通に洗濯したタオルを半分に折り、端が重なっている側の真ん中を持って、前後に5回

程度ずつ回転させます。あとは、いつもの通り干すだけ。脱水機で寝てしまったタオルの毛足を遠心力によって起き上がらせることで、乾き上がりが見違えるようにふっくらします。もちろん、バスタオルでも有効です。

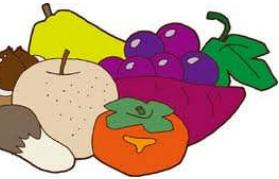
また、布団を短時間でフワッと干す方法もあります。用意するのは、黒い布やビニールです。普通に干した布団の上に被せましょう。太陽光を集めて吸収してくれるため、乾燥の度合いが増して、短時間でフワッとなりますよ。



## 健康生活の豆知識

# 「食欲の秋！食べ過ぎに注意」

食欲の秋。目の前のものがみなおいしそうに思え、ついついはしゃが進んでしまう、という人も多いのでは？太古の昔、人間は長い冬をひもじい思いに耐えながら生き延びなくてはなりませんでした。したがって、獲物や木の実などが豊富な秋にたくさん食べ、体内にエネルギーを貯めておこうとしました。これは、人間以外の動物や魚、鳥も同じ。しかし、そもそも食欲はどうしてわいてくるのだろう？「食」をめぐる人間の本能に迫ってみます。



食欲は大きく分けて、脳内にある3つの中枢によってコントロールされています。これらの中枢について具体的に見ていきましょう。

出てしまうのはなぜでしょうか？これは、大脳の感覚中枢が働くため。視覚、嗅覚、聴覚などの五感が記憶を呼び覚まし、食欲が喚起されるのです。大脳が発達した人間ならではの食欲メカニズムと言えます。

### 食欲のコントロールは・・・



#### 1 「摂食中枢（空腹中枢）」

摂食中枢（空腹中枢）は、脳の視床下部にあり血液中のさまざまな物質の濃度を感じ取り、私たちに「もっと食べろ！」と指令を出すのが役目です。食べたものがエネルギーとなり、血液中のブドウ糖が足りなくなったり、脂肪が燃焼すると、「エネルギーが枯渇したから補給せよ」とサインを送ります。



#### 2 「満腹中枢」

同じく脳の視床下部に位置していて、食事によって増えた血液中のブドウ糖量を感知します。この他、セロトニン、レプチンなどの満腹物質や脂肪、たんぱく質の増加、十二指腸の変化も刺激となります。これら血液中の情報から、「エネルギー量は十分だ」とわかると、脳に「もう食べるな」と命令を出します。

#### 3 「感覚中枢」

それでは、お腹がいっぱいなのにもかかわらず、食べ物を見たり、匂いをかいだりすると、つい手が出します。



### こんな方法もお試しあれ！

耳には、空腹時のイライラを鎮め、食欲を抑える肺点というツボがあります。食欲を完全にコントロールすることはできませんが、心穏やかにダイエットを取り組む方にはおすすめです。

## 「諺」を知ろう！

### 「悪酔いに柿の実」

柿の実は、古くから悪酔いに効果があると言われています。悪酔いは、アルコールが分解される時に発生するアセトアルデヒドに原因があります。他にも

脱水症状や低血糖などにも関与しています。また、ビタミンCが多く、タンニン（渋味成分）などの酵素も含まれていて、アルコールの分解を助けてくれます。

