



# 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・オブロンガを飲むようになったのは、今年の5月に体重が急激に減り病院に行き検査した結果糖尿病と診断されてからです。前々から生活習慣病には気をつけていたのですが、飲酒が好きで毎日飲んでいましたから、ついにという気持ちでした。病院から帰ってきて直ぐにインターネットを開き何が良いか検索した時に、いろいろな病気に効くのではなく、糖尿病だけに効くという、しかも副作用もなく自然茶のサラシア・オブロンガにめぐり会いました。それから、食事に気をつけ、運動は毎日食後にウォーキングを1時間、食事の前にオブロンガを飲み、4ヶ月でA1Cが5.8(5月の検査では9.4)まで下がりました。これもオブロンガのお陰と思っています。これからも毎日欠かさず飲むようにします。

【静岡県藤枝市 Sさん】

こんにちは。サラシアを飲み始めてもうすぐ半年になります。私の糖尿病との付き合いは娘の出産あたりからで7年になります。病院で診断された時はすっかり痩せてしまいました。食事療法だけで追いつかず、体重は減るばかりなのに食べたいという気持ちは逆に増えるばかり。医師からはインシュリン治療を勧められ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 Wさん】



## [レタスロールの冷製梅ソース]

【材料】 4人前

木綿豆腐…半丁、玉ねぎ…50g

レタス、大葉…適宜、ツナ缶…40g

塩コショウ…適宜、マヨネーズ…15g

【ソース】

梅肉10g、砂糖小さじ1、

ヨーグルト15g

サラダ油10g、レモン汁適宜



### <作り方>

- 豆腐はしっかりと水を切る。
- 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしよく水切りする。
- レタスは湯通しして冷ます。
- 1をツナ缶、塩コショウ、マヨネーズを合わせよく混ぜロールキャベツのようにレタスに包む。
- ソースを作り大葉をちらして出来上がり。



レシピマドンナ 前田京子様

## さっちゃんの健康のミニ情報

### オレイン酸が便秘に効果のあることを知ろう！

オリーブオイルにたっぷり含まれている「オレイン酸」は、小腸で吸収さ

れにくく、腸の刺激になります。それにより、腸内の老廃物と混じって便の動きをよくして、自然な排便を促す効果があると言われています。便秘が気になる方は、1日大さじ1杯を摂ってみましょう。



## 健康生活の豆知識

うつ病は、女性の方がなりやすい病気です。その理由と、女性が特に心がけたいストレス対策についてお伝えします。

### 男性より女性のほうが、うつになりやすい。

その原因是、結婚、出産のように大きなライフステージの変化によって、生活が一変しやすいこと。ジェンダー（社会的性差）によるストレスにさらされやすいこともそうです。特に仕事を持つ女性は、家事や育児、介護との両立で心身共に疲れきってしまう人が少なくありません。



### ●更年期うつ病

閉経をはさんだ前後五年位を「更年期」といい、この期間に起こる身心のトラブルを「更年期障害」といいます。のぼせやめまい、多汗、食欲不振、肩こりなどの身体症状とともに、憂鬱感やイライラ、不安がつのこともあります。



以上のようなトラブルに心当たりのある人は、早めに婦人科を受診することをおすすめします。

### 女性のうつ対策まずはこの⑤ポイントを！

#### ①一日に30分でも自分の時間をもつ

細切れでもいいので、ちょっとでも時間ができたら、自分の好きなことに没頭しましょう。



#### ②周囲の多様な意見に惑わされない

育児や家事などは、人があれこれ意見を差し挟むと、かえってわからなくなるもの。自分がいいと思った事を信じて、それ以外は聞き流すようにしましょう。



#### ③休めるときにはしっかり休む

睡眠時間を削ってまで、完璧にこなそうとしないこと。日々の暮らしの中でも、疲れたらちょっとお茶の時間をとるなど頑張り過ぎないようにしましょう。

#### ④自分ひとりで抱え込まない

頑張り屋さんほど、頼るのが苦手です。手を借りるところが、周囲とのコミュニケーションを円滑にすることにつながります。

#### ⑤自分の中で優先事項をしっかり持つ

常に優先事項を決めて取り掛かることが大切です。どんな忙しい人でも、「一日は二十四時間しかない」ということをいつも心に留めておきましょう。

