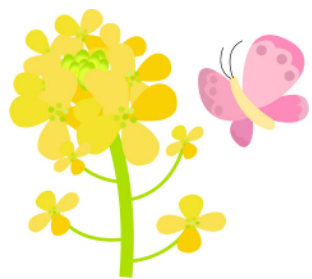


友の会だより



平成24年春号

知らないと損！100円ショップの賢い利用法

●容量が少ないものは損？
100円ショップには100円という価格にあわせて、一般的な店で売られているものよりも容量を少なくしてある製品もあります。お店によっては、ガムテープや荷造り紐のような物や、調味料類など、ときには割高になる場合も。しかし、割高だからと言ってそれらが必ずしも損になるとは限りません。

とくに時間の経過とともに劣化する種類のものは小さいサイズのものがおすすです。頻繁に使わない調味料であれば、多少割高であっても小さいサイズのものが、結果的に美味しく利用できるという点ではおすすです。

瞬間接着剤も、頻繁に使わないので100円ショップで売っているのをおすすです。封筒など



どで時間の経過で劣化しないものは、1枚あたりの単価を計算して割高になるようであれば、一般のお店で購入したほうがよいでしょう。

●形を揃えたいものは注意

文具のファイルなど、購入してから暫く経って追加で欲しくなり100円ショップに行っても同じシリーズのものが売っていないということがあります。価格重視の100円ショップでは、その都度、安く仕入れられるルートで販売するので、長期間同じものを販売しているとは限らないのです。

食器やファイル、プラスチック製の保存容器など、長い期間、形を揃えて使いたいものは避けるか、先を見越して多めに買っておく必要があります。



●布製品のおすすと注意

布製品もいろいろありますが、ゴムが入っているパンツ類はゴムが伸びてしまつてもあるので長期利用するのは



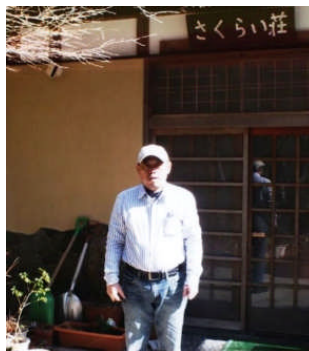
●100円ショップは季節用品も豊富

多くの100円ショップが店内の入り口近くに、その季節のおすす商品が置かれていますので、入り口近辺は要チェックです。夏はすだれ、冬は防寒具などの生活用品もありますし、季節を現す飾り物なども豊富です。飾り物であれば、1年のうち短期間しか使わないものでも、強度もさほど影響するものでもないのをおすすです。

このように100円ショップと違って、商品の用途や使う人の必要な状況によって一長一短ですので、上手にその特性を生かして賢く利用しましょう。

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

皆さんお元気ですか。
今回は足柄山の金太郎で有名な金時山の南麓に広がる仙石原温泉郷、温泉民宿「さくら荘」様にお世話になりました。お湯は、乳白色で硫黄の香りが漂いとても安らぐ温泉です。大涌谷から温泉を引いているそうです。芦ノ湖スカイラインで見た富士山がとても綺麗でした。厳しかった冬が終わりに新しい愛車で春を感じながら走ってきました。箱根は十年ぶりでした。やはり人気の観光地ということもあり渋滞もしていましたがそれだけの苦労も吹き飛ばすほど素晴らしい旅でした。



孫の蒼空（そう）と楓賀（ふうが）は保育園に毎日元気に通っています。娘とせがれの子育てを見ていると自分の人生と重なり感慨深いものがあります。過こしやすい季節になりますので、ぜひ皆様、箱根路に出かけてみてはいかがでしょうか。



旬の食材「うど」

うどには、露地栽培の山うどと、地下の室などでいっさい光を当てずに栽培した軟化うどがあります。旬は、3～4月です。皮がしろくみずみずしいものが新鮮です。光にあたると色づいてきます。



栄養成分の主成分は炭水化物と水分です。カリウムが多く含まれています。マグネシウム、カルシウム、ビタミンC、食物繊維も含まれます。独特の香りはジテルペンです。有効成分は皮に多く含まれているので、皮も食べるとよいです。

カリウムが血圧を下げてくれます。ジテルペンは、体調・気分を良くしてくれます。食物繊維が便秘を改善し、がん予防にも働きます。

カリウムが血圧を整え、食物センイが腸内の有害物質や老廃物を体外に排出してくれます。精油成分が血流をよくして体を温めてくれます。特有の苦みが食欲を増進し、新陳代謝を促します。カゼのひきはじめに効果的です。

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

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。

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>

- 1.豆腐はしっかり水を切る。
- 2.玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしよく水切りする。
- 3.レタスは湯通しして冷ます。
- 4.1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。
- 5.ソースを作り大葉をちらして出来上がり。



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働きをよくして、自然な排便を促す効果があるとされています。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

女性が「うつ」になりやすいのはなぜ？

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。

その原因は、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。



「主婦症候群」って

主婦は様々なストレスの影響を受けて、心にトラブルを抱えてしまいます。例えば、夫婦間、親戚関係、家事・育児の負担などが原因で、日々の生活にやりがいや生きる目標を見失ってしまうこともあります。こうしたトラブルは「主婦症候群」などと呼ばれています。

このトラブルがひどくなると、台所に立つこともプレッシャーと感じ「キッチン恐怖症」になり、飲酒で気分を紛らわす「キッチンドリinker」になってしまう人もいます。他人と接触する機会の少ない主婦は孤独感に陥りやすく、心の悩みを深めてしまいます。



ホルモンの乱れが関係する「うつ」とは？

ホルモンのバランスが乱れやすいのもうつになりやすいことと関係しています。月経周期のほかに、妊娠・出産、更年期など、女性の一生はホルモンの変化に大きな影響を受けます。これが、体調の乱れや精神状態の不安定さを引き起こします。次に挙げる3つは、ホルモンの乱れが関係する女性特有のうつ病です。

●月経前症候群(PMS)

月経の始まる一〇日ほど前から身心が不安定になるトラブル。月経開始後二～三日で落ち着いてきます。

●産後うつ病

産後2週間から一年位の女性が、罹りやすいうつです。産後のホルモンの乱れに加えて、出産と育児の疲れ、今後の育児への不安などが大きく影響します。

●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、不安がつのることもあります。

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！

①一日に三〇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。手を借りることが、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。

