

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。

前略いつもお世話になっています。愛飲し始めて半年になりますが、1年3ヶ月前HbA1cの値が9.6あったのですが、今年になっての検査では6.9が続いております(2か月に1度の血液検査)。6台前半を目指して日々奮闘努力しております。医者にはこのまま現状を続けるように努力してくださいといわれました。知人の糖尿病患者にもサラシアオブロンガを勧めていますが皆様から好評を博しています。体重も73Kgから60Kgに下がりました。糖尿病は本人の努力が最も大切ですが、限度があります。サラシアオブロンガという強い味方を得て、今後の努力にも強いやり甲斐を感じるようになりました。以上、大変お世話になっておりますがこれからも宜しくお願い致します。(東京都葛飾区 原田博さん)

お世話になります。主人がサラシアオブロンガを7月半ばから飲み始めて2ヶ月が過ぎました。決して規則正しい生活をする主人ではありませんので、携帯用を準備して1日3回飲んでいます。9月22日の診察でA1Cが8.1から7.2になりました。続けてみようと思っています。

(東京都町田市 長居知子さん)

健康レシピ

「牛乳入り豚汁」

レシピマドンナ 前田京子様

【材料】(4人前)

豚肉こま切れ(150g) 酒(大さじ1) 大根(100g)
にんじん(4cm分) 里芋(2個)
こんにゃく(1/6枚) しいたけ(3枚) 水(500ml)
味噌(70~80g) 牛乳(300ml) 万能ねぎ(適量)

【作り方】

①大根とにんじんは4~5mm厚さのいちょう切りにします。里芋は皮をむいて7~8mm厚さの半月切りにし、塩少々をふって揉んでから水洗いします。こんにゃくは短冊切りにして、下茹でします。しいたけは石づきをとって薄切りにします。

②鍋に①と分量の水を入れて蓋をし、強火にかけます。煮立ってきたら火を弱め、7~8分煮て野菜に火を通します。

③豚肉は、大きい場合は食べやすい大きさに切り、酒をまぶしておきます。
④②に味噌の半量を加えて、再び蓋をして5分煮ます。
⑤③の肉を加えて火が通ったら、牛乳と残りの味噌を加えて味をととのえます。器に盛り、小口切りにしたねぎをのせできあがり~。



「はっちゃんの」裏ワザ大百科

「今回は掃除の裏ワザ紹介」

【洗面台の黒ズミをきれいにとるには】

洗面台のしつこい黒ズミや黄ばみが気になることはありませんか。黒ズミや黄ばみができたら、レモンを絞ったあとの切れ端にあら塩をつけて、黒ズミや黄ばみができるところをこすって水ぶきします。レモンの脱色作用で黒ズミや黄ばみがきれいにとれてピカピカになります。また、レモンの代わりに酢もいいでしょう。



【はり替えた障子がピンとするには】

新しい障子はピンと張ってあると気持ちがいいものです。そこで、障子全体に霧吹きで水を吹きかけたあとに、日陰でよく乾かしましょう。これでピンとします。なお、十分に乾いていないのに元の通りに敷居にはめると紙がはがれやすくなります。



知ったかぶり生活情報

「ネットスーパーの上手な活用法」

■ネットスーパーを上手に活用するには

1.まとめ買いで送料無料に

ほとんどのネットスーパーでは、1回の注文で一定額以上購入すると送料無料になります。少額のお買い物だと送料がかかって割高になってしまうことがあるので注意が必要です。セールなどに合わせて決まった日に注文することで、さらにお得にお買い物できますね。



24時間いつでも好きな時に注文ができ、お米や飲料などの重い物も配達してくれるネットスーパーが注目です。ゆっくり買い物ができるない、忙しくて買い物に行く時間のない、近くにスーパーがない、重い荷物を運ぶのが苦手な方などには特に便利です。

ネットスーパーをまだ利用したことがない方も、一度利用してみてはいかがでしょうか。今回は、ネットスーパーの上手な活用法をご紹介します。

■ネットスーパーとは

ネットスーパーとは、注文すれば即日もしくは翌日に自宅まで商品を配達してくれるインターネット上のスーパーマーケットです。大手のスーパーも続々と参入していて、配達エリアも全国で拡大しています。食品や日用品などが実店舗とほぼ同じ価格で売られています。特売やセールのチラシも閲覧できて、実店舗と変わらない感覚でお買い物ができます。

品揃えや配達エリア、配達時間帯や配送方法などはスーパーによって違いますので、まずはお住まいの地域が配達対象エリアか確認してみましょう。



■ネットスーパーの配達方法

スーパーによっては、注文から最短で3時間で配達されるスピードが魅力です。通勤途中やお昼休みに会社から注文しておけば、当日配達にも間に合います。配達は、実店舗で店員さんが選んで配達してくれる場合と、専用の配送センターから直接配達される場合とがあります。

受取は、生鮮食品を扱うため直接受け取る必要がある場合が多いので、確実に受け取りの出来る時間帯を選んでおきましょう。配達時間の区分が多く、遅い時間まで配達してくれるネットスーパーが便利ですね。



3.ポイントを貯めてさらにお得に

多くのネットスーパーでは、ネット専用のポイント制度があり、お買い物の度にポイントを貯めることができます。利用頻度や利用回数で会員のランクを分けて、ランクが上がるごとにポイント加算率がアップするシステムがあるネットスーパーもあり、使うほどお得になります。

4.要望をコメント欄に記載して

直接商品を手に取って確認できないのがネットスーパーの難点ですが、注文する際に細かい要望を書いておけば、店員さんが対応してくれる嬉しいサービスがあるネットスーパーもあります。「野菜は鮮度の良いもの」「お肉は脂身の少ないもの」といったように、要望を伝えて自分で商品を選ぶのにお手にお買い物しましょう。

ネットスーパーをまだ利用したことがない方も、一度利用してみてはいかがでしょうか。

今更聞けない「カタカナ語」「ビストロ」

高くないフレンチ
レストランの意味

「あまり高くないお店」というニュアンスを含めて使われるフランス語。でも日本では、ビストロと名乗っていても、びっくりするくらい高くつくお店があるので、事前にお料理の値段を調べてから行きましょう。フランスでは、大衆向けレストランや居酒屋をブ

- ラッスリー、高級レストラン
- をグランメゾンといいます。たまに
- 店名などで見かけるキュイジーヌは、
- 「料理」という意味です。

