

友の会だより

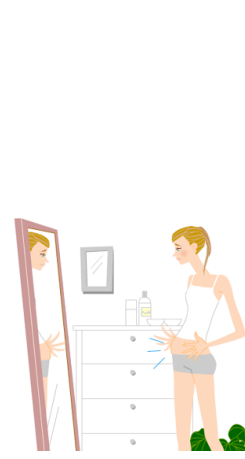


平成26年冬号

水の力で、しっかり体質改善！

●水は一日どれくらい摂ればいいの？
テレビや雑誌で活躍する綺麗な女優さんやモデルは、一日にたくさん飲んでいると聞いたことはないでしょうか？どのくらいの水を一日に摂ればいいのかという、目安として2〜3リットルがベストです。とはいえ、むやみにガブガブと飲んでしまうと、細胞が薄まって吐き気がしたり体調が悪くなったりしてしまうので、飲むタ

●水を飲むことの効果・美肌にもなれる？
まず水は代謝を活発にさせてくれるので、血液をサラサラの状態へと導いてくれます。すると体中に栄養がしっかりと送られるようになり、肌を美しくさせます。吹き出物やシミは新陳代謝が正常に機能していないことが原因なので、水分を摂ることが重要になります。



●ダイエットにもお水は必要
ダイエットのために運動をする、という人がいますが、もちろん、運動もとても大切なのですが、運動による代謝よりも、基礎代謝のほうが私たちの体で、大きなウェイトを占めています。ダイエットされている方ほど、お水は意識してこまめにたくさん摂るようにしましょう。

イミシングと分量が大切です。
一度に飲む量の目安は150〜250ミリリットルほど。起床後、朝晩の食事、食間以外では、入浴の前後や睡眠前などのタイミングで飲むとよいでしょう。
このように数回に分けることで一日2リットルの水を摂取できますので、飲む回数を意識していくことが大切です。
また冷たすぎ
る水は体を冷やしてしまうので、なるべく常温で飲むことをオススメします。

美しさのために、まず私たちがするべきことは、体質改善です。健康なくして美はありえないから。けれど、一言で「体質改善」と言っても、何をすればいいのかわからない、という人が多いのではないのでしょうか？今回は、「水と体質改善」についてお話していきたいと思っています。

●体質って何？

私たちの体は、およそ三七兆個の細胞でできており、それぞれが違ったスピードで新陳代謝を繰り返しています。細胞が元気できると「いつまでも若々しいね」と言われるし、細胞が弱ってきたら、「なんだか老けたかな？」となります。

体質、つまり、体の質を上げるためには、細胞の質を上げることが大切です。細胞の質を上げるには、細胞の材料の質を上げること。つまり、「私たちの口から入ってきたもの」飲んでお水、食べ物、吸っている空気」の質を上げることが大切になってきます。今回は、飲んでいるお水についてお話していきます。

頑張っているあなたへ

小さなメッセー

皆様お元気ですか。今回は、友人たち

と伊豆半島東部に浮かぶ初島に行ってきた。熱海港から約二十五分くらい船に揺られると、初島に到着します。そこには、別世界の綺麗な海が広がっていました。港で、透き通った海の中を覗くと、まるで竜宮城に迷いこんだかと思うようなカラフルな色の魚たちが泳いでおり、とても気持ちが癒される旅でした。皆様もぜひ綺麗な海を見に行ってください。



雑学の小部屋

「地震・雷・火事・おやじ」のおやじは親父ではない！

おやじは「大山風（おおやまじ）」もしくは「大風（おおやじ）」であり、簡単にいうと「台風」の事です。お父さんが恐ろしいものであるという例えではないといわれています。完全に、お父さんだと思っていませんでしたか？



働きアリの2割は仕事をさぼっている

北海道大学の研究グループが働きアリの観察をしたところ、働きアリの2割はほとんど仕事をしていないことがわかりました。さらに働きア리를30匹ずつのグループに分け、活発に働く6匹を取り除いてみたところ、働かないアリはやはり働かなかったそうです。まるで人間社会の縮図のようで、複雑です…。



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・・・

つばさ事務所のサラシアオブロンガ

と検索して下さい。

発行

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

http://www.salacia1.com/index.html

E-mail tsubasa1@agate.plala.or.jp

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度の血液検査で）。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回飲んでいきます。9月22日の診察でA1Cが8.1から7.2に下がっていました。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てできあがり～。



「さっちゃん」の裏ワザ大百科

【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ているところをこすって水ぶきしましょう。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でもいいでしょう。

「今回は掃除の裏ワザ紹介」

【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」

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送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たり、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、当日配送にも間に合います。配達には、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ぶようにしましょう。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。



■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

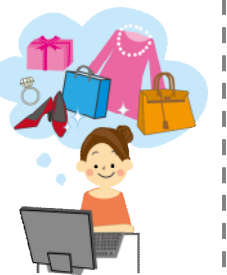
ほとんどのネットスーパーでは、1回の注文で一定額以上購入すると送料無料になります。少額のお買い物だと送料がかかって割高になってしまうことがあるので注意が必要です。セールなどに合わせて決まった日に注文することで、さらにお得にお買い物できますね。

2. ネット限定セールを見逃さない

ネットスーパーでは、ネット限定の商品やキャンペーン、タイムセールがあるので見逃せません。ネット上で閲覧できる特売チラシも活用すれば、さらにお得にお買い物ができます。メルマガ読者限定のシークレットセールがあるスーパーもあるので、メルマガやTwitterなどに登録してお得な情報を見逃さないようにしましょう。

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、使えば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

直接商品を手にと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ときのように上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もあるので、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。たまた
店名などで見かけるキュージーヌは、
「料理」という意味です。

