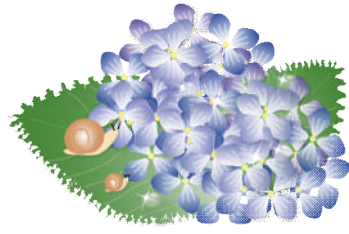


友の会だより



平成26年夏号

ぐっすり眠って美肌に！快眠のための2つのコツ

睡眠は最高の美容液」ともいわれるように、睡眠中は肌のダメージを修復する成長ホルモンが分泌されるため、しっかりと睡眠をとることは美肌作りに欠かせない要素。

しかし、忙しい現代人にとって、睡眠時間を十分に取るのはなかなか難しいのも事実ですよね。そこで最近では、短時間の睡眠でしっかりと疲れを取り、朝すっきり目覚められるよう、睡眠の「質」を高めようという動きが高まっています。

睡眠満足度のカギを握る「深睡眠」とは？

満足度の高い睡眠とは、スムーズな入眠、夜中に起きない、翌朝の起床時に「よく寝た」と感じられること。それには「深睡眠」がカギとなります。

ここで、睡眠のリズムについておさらいしてみましょう。睡眠には、



二つの種類があります。一つは夢を見ている「レム睡眠」で、もう一つはほとんど夢を見ない「ノンレム睡眠」です。睡眠中はこの「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」がセットになり、目が覚めるまで、約90分周期で四〜六回繰り返されます。「ノンレム睡眠」は眠りの深さが一〜四まで段階があり、最も眠りの深い三〜四段階が「深睡眠」です。

「深睡眠」は体や脳の休息（修復）や体の成長など、体の機能を維持するための重要な役割を担っており、眠り始めの三時間に多く出現するといわれています。

美肌を育む成長ホルモンもこの時間に多く分泌されます。つまり、スムーズに眠につき、質の良い、深い睡眠を得ることは、美肌作りに



にも有効なのです。

「深睡眠」を得るコツはズバリ体温調節！

人間の体温には、昼間活動している時は高く、夜から明け方にかけて下がるという一定のリズムがあります。そして、この体温低下の幅が大きいほど、寝つきがよくなって深く眠ることができると言えます。ところが現代人は、慢性的なストレスや体の冷えなどにより、血のめぐりが悪くなり、体温が上がりにくい状況にあります。

そこで、寝る前の体温調節としておすすめしたいのは「温め」と「リラックス」。体を温めたり、心と体をリラックスさせることで血のめぐりを良くすれば、放熱が促され、体温が下がり、スムーズに入眠状態に入ることができるといわれています。

頑張っているあなたへ
小さなメッセージ

洞爺湖温泉、昭和祈山に行ってきました。皆さんお元気ですか。今回は、2008年にG8サミットの会場になった洞爺湖温泉に行ってきました。



ちょうど、タイミングが良かったのか宿泊したホテルから、蝦夷富士羊蹄山が湖面に映りまるで逆さ富士のように美しかったです。

また、昔、麦畑だった所が1942年の地震で、地盤が隆起し、火山活動を活発に繰り返して、今の昭和祈山になったと、地元の人々の説明を聞き、大自然の偉大さを肌で感じました。2泊3日のとても自然な満喫した旅でした。



【消費税について】4月からの消費税の増税で原材料も実質値上がりしていますが、当事務所も皆様の頑張りにお応えすべく、暫くの間、値段を据え置きして販売いたしますので宜しくお願い致します。

つばさ事務所

実践 健康のミニ情報

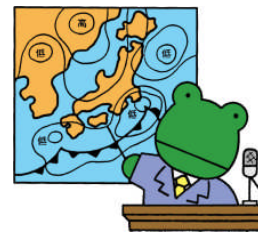
①汗腺トレーニングのためにお風呂に入ろう

必要なときに汗をかく「体温調節」ができるように、毎日お風呂に入る習慣を身につけましょう。湯船の半分ぐらいまで溜めた「約39℃」のぬるめのお風呂に、15〜20分ぐらい浸かって適度に汗を出します。それが「汗腺トレーニング」となり、自律神経のバランスを整えてくれます。



②天気で自律神経の状態が左右されることをしよう

天気が悪い日は「気圧」の関係で体内の酸素量が減り、「気温」が低い日は血流が悪化しやすい環境にあります。そのため「自律神経」のバランスが崩れやすく、カラダの隅々まで酸素が届かずに疲れを感じやすい状態になることがあります。天気が悪い日に外出する際は、「重ね着」をして、体温を温かく保てるようにすると良いでしょう。



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 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>
(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。

初めてお便りを出します。私は3年位前より検診にて血糖値と血圧が高い(ヘモグロビンA1C 7.5 血糖値空腹時 140位)と診断され、病院より糖尿と血圧の薬を出されました。その時、たまたまインターネットでサラシアのサイトに目がとまりました。試しに貴社の商品を取り寄せて飲み始めました。運動と食事方法にも気を付け血糖値は徐々に下がりました。そこで、病院の薬とサラシア茶のどちらが効いているのか分からないので、ちょうどサラシア茶が切れたので止めて経過を見ることにしました。暫くすると驚くことに徐々に血糖値が上がり始めてしまいました。あわてて再びサラシア茶を注文することになり現在に至っています。ヘモグロビンA1C 6.5から7.0、血糖値は空腹時 120の多少の上下はしますが安定しています。ありがとうございます。 赤田文香様 富山県富山市

お世話になっています。そして何より失意のどん底から光をさしかけて下さったことを心より感謝申し上げます。このサラシア・オブロンガを飲み始めてまだ1ヶ月半ですが、以前に比べ体脂肪、体重共に減ってきています。ヘモグロビンも10.0あったのが、今では6.8まで下がって主治医の先生が私よりびっくりしています。足がむくんだり、冷えたりそしてしびれ等はまだまだ有ります。これからも運動、食事と合わせて、サラシア茶を飲み続けて行きたいと思っています。浅川里香様 宮崎県宮崎市

レシピアドバイザー 前田京子様

「ごろっと野菜と鶏肉のヨーグルトポトフ」

材料: 4人分

鶏もも肉 1枚、じゃがいも 1個、にんじん 1/2本、玉ねぎ 1/4個、水 4カップ、市販の固形ブイヨン 1個、明治ブルガリアヨーグルト LB81 200g、塩・こしょう 各少々



【作り方】

- ①鶏肉はひと口大に切ります。
- ②じゃがいも、にんじんはひと口大に切り、玉ねぎは1cm幅のくし形切りキャベツはザク切りにします。
- ③鍋に、①、②、水、ブイヨンを入れ、煮立ったら弱火にして野菜がやわらかくなるまで煮ます。
- ④ヨーグルトを入れて混ぜ、火を止めて塩、こしょうで味を調えてできあがり。



裏ワザ大百科

「今回は節約の裏ワザ紹介」

「はっちゃん」



●車のガソリン代

ガソリンは温度が下がると容積が小さくなるため、日中に比べ比較的温度の低い午前中に給油すれば、同料金でより多くのガソリンをタンクに入れる事が出来ます。



●アイロンの電気代

消費電力の大きいアイロンをかける際、アイロ

ン台をアルミホイルで覆ってからアイロンをかけると、アルミホイルが熱を反射し、効果的でより綺麗にアイロンをかけることが出来ます。

●乾燥機にタオルで時間の短縮

洗濯物を乾燥機に入れる時に、乾いたタオルをいっしょに入れておくと、洗濯物が乾くまでの時間を短縮する事が出来ます。



健康生活の豆知識「テレビ通販を賢く活用するコツ」

テレビ通販のお得な活用法や失敗しないためのポイントをお伝えします。

「テレビ通販をお得に活用する3つのポイント」

1. お得な時間帯は23時から深夜1時

テレビ通販の利用者が最も多い時間帯は、23時から深夜1時くらいの間です。チャンネルによっては0時頃からその日一番のおすすめ商品が登場するなど、この時間帯にお得な商品が出されることが多く、要チェックです。放送が始まるまでどんな目玉商品が登場するか分からないことも多いので、見逃せませんね。

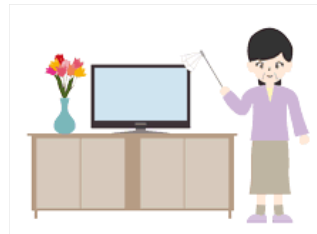


2. ねらい目商品はテレビ通販限定アイテム

テレビ通販で販売される商品は、店頭では買えない限定販売のものも多く、ここでしか買えないプレミアム感があります。百貨店やメーカー、テレビ番組などとコラボレーションした限定商品は、実店舗に並ぶ前の先行販売として、完売したら店頭では買えないものや、数量限定で販売されるものも多く、ねらい目です。

3. お得なセット販売

やはり、テレビ通販の特徴でもあるセット販売やおまけが付く商品は、お得感たっぷりで嬉しいですね。欲しいけどふたつもない、という場合には、お友達やご家族と共同購入すればさらにお得にお買い物できます。



「テレビ通販で失敗しない3つのポイント」

1. 返品特約など取引条件を記録しておく

詳しい商品説明がされるテレビ通販ですが、実際に届いた商品を見たらイメージと違っていた、サイズが合わなかったということもあります。返品や交換の条件は販売会社によって異なりますので、事前に必ず確認し、録画やメモを取って記録しておきましょう。特に、テレビ通販では取引条件が表示される時間が短かったり、最後にまとめて表示されたりすることが多いので、注意が必要です。



2. インターネットで検索してみる

お買い得だと思って買ったのに、他でもっと安く売っているのを見つけたら、失敗したという気分になりますよね。時間に余裕があれば、同じような商品をインターネットで検索して、他のお店で売られている価格や口コミなどの情報がないか調べてみましょう。おまけが付くことで割高になっている場合もあります。



3. 本当に必要か、冷静になって考えてみる

ついつい欲しくなってしまうテレビ通販では、冷静になって考えてみると必要のないものまで買ってしまった、という経験をされたことがある方も多いのではないのでしょうか。慌てて注文する前に、本当に必要なものかどうか、冷静になって考える時間を取ることも重要です。

この「カタカナ語」の意味わかりますか? 「アジェンダ」 訳「行動計画・検討課題」

語源は(なされるべきこと)を意味するラテン語です。英語では予定表の意味になります。今やおなじみのマニフェストが、政治の世界で「公約を知らせる宣言」として使われるのに対し、アジェンダは、政

府や官公庁が定めた政策の「行動計画」や政党が提唱する「重要な政策」の意味で用いられています。

