

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。

お世話になります。しばらくお休みし、病院の薬だけ飲んでいたら徐々にヘモグロビンA1Cが上昇しているみたいでした。やはり継続して飲む必要性を感じました。それで今回から長く続けていくように頑張ります。
(愛知県 半田市 河合 恵子)

お世話になっています。おかげさまで父も元気でやっております。身体の調子が良いとサラシア・オブロンガを飲むのを嫌がって、少し中断していました。しかし、最近血糖値が上がり始め、説得して飲んでもらうことになりました。また、宜しくお願ひ致します。
(三重県四日市市 原田 明美)



レシピマドンナ 前田京子様

「にんじんと水切りヨーグルトのサラダ」

健康レシピ

【材料】4人前

にんじん 2本、塩 小さじ1/3、ヨーグルト(半日水切り) 100g、卵黄 2個分、おろしにんにく 2g A(レモン汁大さじ1/2、砂糖 小さじ1) 塩・こしょう 各少々

【作り方】

①にんじんは太めのせん切りにし、塩小さじ1/3を混ぜてしばらくおいて水気を絞ります。

②ボウルにヨーグルト、卵黄、おろしにんにく、Aを入れて混ぜ合わせます。

③②に①のにんじんを加え、塩、こしょう各少々で味を調えます。

④器に③を盛り付けてできあがり～。



「はつちゃんの」裏ワザ大百科

「今回は汚れ落とし」

鍋に牛乳が焦げついたら?



鍋で牛乳を温めていると、底に焦げつきがけてしまうことがあります。これは、なかなかとりにくいものです。そんな時には、別の鍋に少し水を入れて、4つ切りにしたタマネギを煮ます。タマネギの煮汁

を、牛乳が焦げついた鍋に入れて、たわしでこすると焦げつきをきれいに取ることができます。煮たタマネギは料理に使いましょう。

食器の油汚れを落とす方法

コーヒーかすには油汚れを吸収する働きがあります。飲み終わったコーヒーかすを、汚れた食器にふりかけてスポンジでこります。あとはお湯ですすぐだけで、油汚れはきれいに落ちます。汚れだけでなく、生臭いにおいも消してくれます。



「知ったかぶり生活情報」「花粉症のセルフケア」

【目の症状へのセルフケア】

まずは、花粉の侵入をブロックすることが重要です。花粉が目の表面につくと、かゆみや涙、充血などの症状が起ります。



眼鏡やゴーグルなどで花粉が目に入らないようにする。ゴーグルタイプは、花粉の侵入が少ないのでお勧めです。

コンタクトレンズはできれば避ける。コンタクトレンズは、結膜炎を悪化させたり花粉が付着します。どうしても必要なら、使い捨てソフトコンタクトレンズの方がいいでしょう。

花粉を洗い流すために顔を洗う。目の周囲をしっかりと洗いましょう。

花粉を洗い流すために目を洗う。人工涙液を使って洗うのが効果的です。カップ式の洗浄液は、顔を洗ってから使ったほうがいいでしょう。



【鼻の症状へのセルフケア】

鼻に入る花粉をブロックすることが重要です。オーソドックスな方法ですが、マスクを使うことが有効です。

マスクをする。できれば使い捨てがオススメです。マスクにも花粉が付いているので、使い捨てだとそのまま花粉ごと捨てることができます

花粉を洗い流すために顔を洗う。鼻の周り、特に鼻の下をしっかりと洗いましょう。

鼻を洗う。市販の鼻洗浄液で洗いましょう。しかし、鼻の粘膜は敏感ですから、洗うのは少し辛いかもしれません。

【食事での花粉症対策】

様々な食材が花粉症にいい効果をもつと言われています。まずはお茶。茶葉には、タンニン(カテキン類)、ビタミンC、テアニン(アミノ酸)、カフェイン、ポリフェノールなどいろいろな成分が含まれています。主に共通して含まれているのがカテキンとビタミンです。特に、カテキンは、アレルギーを抑える作用があると言われています。



■ガバ茶(シジュウム)

熱帯アメリカを原産とし、日本では、温かい沖縄や九州南部で栽培されています。ガバ茶は日本ではバンザクロウやバンジロウと言ったり、中国では蕃石榴と呼ばれたり、また南米ではシジュウムと呼ばれます。葉にはビタミンB群や多量のタンニンなどが、果実には、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄分が豊富に含まれています。花粉症予防や治療として効果があるといわれています。

■べにふうき緑茶

日本で、アッサム雑種の紅茶「べにほまれ」とダージリン系「枕Cd86」によって作されました。カテキン含量が多く、メチル化カテキンを多く含んでいます。このメチル化カテキンがヒスタミンの放出を抑制し、アレルギーを抑えると報告されています。通年性アレルギー性鼻炎の患者が、べにふうき緑茶を6ヶ月以上飲用したところ、症状に改善が見られたそうです。もちろん、「茶」の効果は個人差があります。

実践 美容のミニ情報

「耳にあるダイエット効果のあるツボを押そう」

- あって、「食欲を抑える」効果があります。食事の30分前に飢点を押したり、つまんだりして刺激すると、食べ過ぎを防ぐことができます。

