

## 友の会だより

平成28年冬号



## 油の種類で健康効果は違う？体に良い油・悪い油

よい油の摂りすぎも、よくない油の避けすぎも禁物？どれが健康に「よい油」、「よくない油」なのかご存知ですか？今回は、結局どれがよい油でよくない油なのか分からないという方のために、細かい分類はせずにご紹介します。

**飽和脂肪酸：制限しよう**  
主に動物性の脂質に含まれます。例外としては植物性のココナッツ、ココナッツオイルが挙げられます。飽和脂肪酸は、摂取しすぎると脂質異常症になります。肥満がなく運動をする人では、食べ過ぎない程度に楽しんで大丈夫です。

**【代表的な食品】**  
クリーム、バターなどの乳製品、ラード、霜降り肉、ベーコン、ソーセージ、室温で固体である脂すべて（マーガリンとショートニングを除く）、ココナッツオイルなど

**トランス脂肪酸：制限しよう**  
トランス脂肪酸は飽和脂肪酸よりも脂質異常症の原因になります。トランス脂肪酸は悪玉コレステロールを上げて善玉コレステロールを下げています。

日常的にトランス脂肪酸を多くとりすぎている場合には、少ない場合と比較して心臓病のリスクを高めることが報告されています。また、トランス脂肪酸は炎症を引き起こし、様々な疾病を引き起こすと言われています。



**【代表的な食品】**  
水素添加によって作られたマーガリン、ファットスプレッド、ショートニング、またこれらを使った焼き菓子、ファストフードの揚げ物、レトルト食品など

**オメガ6脂肪酸 なるべく控えよう**  
以前は体に良い油と言われていたオメガ6脂肪酸。最近では、心臓病、関節炎、骨粗しょう症、炎症、がん、精神の不安定などとの関連性が示唆されています。全く摂らないのは問題ですが、現代人の食事では、オメガ6脂肪酸を過剰摂取する傾向にありますので、制限するくらいの意識を持つとよいでしょう。

料理の風味をアップするために使用する分にはよいと思いますが、特に理由もなくオメガ6脂肪酸の多い調理油を習慣的に使っている場合は見直すともいえます。

**■代表的なオメガ6脂肪酸**  
紅花油、コーン油、大豆油、ごま油、一般的なレストランやファストフード店の油を使った料理など

**オメガ3脂肪酸 健康に良い油**  
中性脂肪を下げ、善玉コレステロールを上げ、炎症や血管の詰まりを改善したり、血圧の健康を改善する働きがあります。制限したい油の代わりにこちらを使うのがよいでしょう。



**■代表的なオメガ3脂肪酸食品**  
くるみ、あゆ、いわし、さば、こい、うなぎ、さけ、まぐろ、太刀魚、にしん、ほら、さんま、いくら、チアシード、フラックスシードなど

**オメガ9脂肪酸 いわゆる良い油**  
善玉コレステロールを上げて、悪玉コレステロールを下げる作用があります。

一般的に、体に良い油、健康に良い油といわれる油です。しかしいくら健康に良くても、摂り過ぎはいけません。

**■代表的なオメガ9脂肪酸**  
こめ油、オリーブオイル、オリブ、キャノーラオイル、カシウナッツ、ピーナッツ、アボカドなど

よい油でも摂り過ぎは良くないですし、反対によくない油でも全く摂らないのは問題なので、まずはこの点を前提として、しっかり覚えておいてください。

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。今回は秋の京都に行ってきました。十五年ぶりの京都の雰囲気と佇まいに感動し、鮮やかな紅葉に目を癒されました。特に良かったのは、竹林小道と定番ですが、渡月橋からの景色でした。写真は金閣寺と清水寺です。まわりの人といえば、外国人ばかりで驚きました。帰りには食い倒れ大阪に足を延ばし、普段節制しているご褒美に美味しいたこ焼きとお好み焼きを堪能してきました。良いお年をお迎え下さい。来年も楽しいお便りをお届けできるよう元気でがんばります。

なるほど 故事成語  
「朝三暮四」  
(ちょうさんぼし)

## 「表面的な違いにごまかされる」の意味

春秋時代の宋の国にたくさんの猿を飼う狙公（そこう）という人物がいました。しかし家計が苦しくなってきたので、猿のエサを減らすことにしました。

ところが猿たちは、「ドングリを朝3個、夕方4個」という狙公の提案に納得しません。そこで狙公は、「朝4個、夕方3個ならどうだ？」とたずねます。どちらにしても、もらえるドングリは7個。同じなのに、猿たちはこれに気づかず、よこで提案を受け入れました。そんな話にちなんでいます。

その意味は、狙公の立場に立てば「うまく言いこめる」、猿の立場に立てば「目先の違いにとらわれ、まんまとだまされる」となり、使われる状況により逆転します。

賢人の知恵を示す言葉とも、民衆のおろかさを皮肉った言葉ともいえます。



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

新パッケージ・新包装でバージョンアップした錠剤が大好評です！！

さらにお求めやすくなりました。

手軽に飲めるので、携帯用としてお使い下さい。

◆ 1 ボトル 30 日分 5,980 円(税込)

◆ 5 ボトル 29,900 円(税込)+1 個進呈

「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・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。

●送料・振込み手数料無料



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  
(エル) (イチ) (エル)  
E-mail tsubasa1@agate.plala.or.jp  
(イチ) (エル) (エル)



## 読者の声！

同じ糖尿病と闘っている皆様に、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。



最近、糖尿病になっているのを忘れるくらい体の調子が良くて、ご飯の時間がうれしくなるくらいになってます。つい最近、会社の健康診断があって、また再検査に引っかかるだろうと思ってたが、結果異常なしで再検査なくてびっくりした。サラシア・オブロンガが、ここまで効果あるとはほんまにびっくりです。これからもよろしくお願いします。

【福田 良夫 大阪市住吉区】



糖尿病と診断されて5月ですが検査で10.4から5.4に、少し血糖値が高めですが120～134ぐらいが時々薬も止める事になり感謝でいっぱいです。ありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

【田口 美子 兵庫県神戸市】



## 健康レシピ

### 「丸ごとかぶのミルクスープ」

材料：（4人前）

かぶ（葉付き） 2 個、玉ねぎ 1/4 個、牛乳 500cc、固形スープ 1 個、 バター 大さじ 1、塩 小さじ 1/3、こしょう 少々

【作り方】

①かぶはよく洗って、皮つきのまま 5mm の厚さの半月切りにし、葉も粗く刻みます。玉ねぎは 2 ～ 3mm の厚さの薄切りにします。

②鍋を中火で熱してバターを溶かし、玉ねぎを加えて薄く色づくまでじっくり炒めたらかぶを加え、かぶがしんなりするまで炒めます。

③ ②に牛乳・固形スープを加え、3 分程煮ます。

④飾り用に③の具を少量取り置き、残りの③をハンドミキサーにかけてなめらかにします。

⑤④に塩・こしょうをし、器に注いで④の飾り用のかぶをのせてできあがり～。



## さっちゃん 裏ワザ大百科 「今回は入浴の裏ワザです」



【疲労の質によって入浴法を変える】

入浴が疲労回復に効果的だという事は誰もが知っているでしょう。しかし、疲労の質によって入浴法は違ってきます。まず肉体の疲れをとるためには、血の巡りを良くして疲労物質を早く体外に出さなければなりません。そのためには42～44℃の熱めのお湯に4～5分ほど入ります。精神的な疲労の場合は38～40℃のぬるめのお湯に10～15分ほど、ゆっくり入ります。副交感神経の働きが強まり、神経の緊張がほぐれていきます。



【自宅のお風呂で野菜や果物の温泉】

疲労回復・健康増進にできる即席温泉に入ります。ユズ湯、ショウブ湯は誰もが知っている薬湯ですが、ほかにも色々あります。まず、入浴剤として使える野菜・果物には、ダイコン、ニンジン、サンショウ、ヨモギ、ピワ、モモ、マツバ、月桂樹などの葉。ミカンやレモンなどのかんきつ類の皮。乾燥させて保存、木綿の袋に入れて湯船に入れます。葉のものは洗面器に入れて熱湯を注ぎ、その湯を湯船に入れます。成分がよく溶け出すのでより良い効果が得られます。

## 「知ったかぶり美容情報」「避けたい入浴中の事故！冬場の入浴の心得」

肌寒くなってくると一層気持ちがいとお風呂。健康にもいとお風呂ですが、入浴中の死亡事故も数多く報告されています。特に冬場に事故が多いため、注意が必要です。冬場のお風呂で気を付けるべき5つのことを解説します。

■年間1万9000人！入浴に関連する事故の実態とは

入浴に関連する事故の実態は、いくつかの調査によって報告されています。厚生労働省の報告によると、家庭の浴槽で溺死したと報告された人が年間5,000人弱いることがわかります。



一方、救急車が対応した事例から推定された入浴に関連する事故死の数は1万9000人と言われています。この入浴に関する事故は高齢者に多く、季節性的変化があり特に冬に圧倒的に多いのが特徴です。

その原因は様々な調査からいくつかの病気が指摘されています。一つ目は、脳梗塞や脳出血といった脳卒中と言われるものです。二つ目は、心筋梗塞などの心臓疾患によるものです。さらに近年は熱中症の関連も指摘されています。いずれにしても、入浴中の事故についてはまだ完全に原因が解明されていないのが実態です。

■冬場のお風呂で気を付けるべき5つのこと

お風呂での事故を防ぐために、消費者庁は5つのことを挙げています。

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖める

冬場は気温が低く、脱衣所や浴室がとても寒いことが多いです。その結果、寒い脱衣所で服を脱ぐと急に冷たい場所に身をさらすことになり、これが血圧を急上昇させるきっかけとなります。この血圧の急上昇が脳卒中などを引き起こします。あらかじめ脱衣室のドアを開けて温度を上げてお



く、湯船のフタを外してお湯を張る、入る前にシャワーで熱めのお湯を出して浴室を暖めるなどの工夫をするとよいでしょう。

2. 湯温は 41 度以下、湯に浸かる時間は 10 分まで

冬の間は特にお湯の温度を高くしがちになります。しかし42度を超える高温での入浴は交感神経が刺激され血圧が急上昇します。またあまり長く入りすぎると体温が上がりすぎて熱中症になりかねません。

3. 浴槽からの立ち上がり時に注意

浴槽から急に立ち上がると、立ちくらみのように目の前が暗くなったことを経験した人も多いでしょう。これは血圧が急に下がったために起こる現象です。湯船から立ち上がると水圧がなくなり血圧も低下します。このときに一時的に意識が無くなり転んで大怪我をする時もあります。

4. 飲酒後や食事直後の入浴を控える

お風呂に入ると血圧が下がりますが、アルコールを飲むとさらに血圧が低下します。また食後にすぐお風呂に入ると消化不良につながります。結果として体調不良を起こすことがあるのです。

5. 入浴する前に同居者に一声掛ける

お風呂で事故や体調不良が起こるのは、必ずしも病気がある人ばかりではありません。元気な人であっても特に高齢者では起こりうる危険があるのです。また症状としては急に意識がなくなるといったことも多く、他の人に助けを求めることができないのです。そのため同居する人が時々様子を確認することが大切です。

お風呂は安全に入れば健康に非常に良い生活習慣です。冬はこの5つのことに気を付けて安全にお風呂に入りましょう。



## 実践 健康のミニ情報

ポッコリ下腹の予防・改善は普段の心がけから

年々、下へ下へと落ちてくるお肉で出来上がったポッコリ下腹。これを予防・改善するには普段の心がけが大切です。例えば、いつでもどこでも、立っている時には背筋を伸ばしてお腹を引っ込めるよう

に意識しましょう。ゴミが落ちていたらすぐに拾うこと。この時も背筋を伸ばしてきちんと膝を曲げましょう。このような繰り返しですが、ペタンコお腹を目指す第一歩です。

