

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おります。

最近は、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らうと思ってたが、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ひします。

【福田 良夫 大阪市住吉区】

糖尿病と診断されて5月で半年ですが検査で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ひします。

【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、固体スープ 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・固体スープを加え、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～。



レシピマドンナ 前田京子様



まっちゃんの裏ワザ大百科

「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ます。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°Cの熱めのお湯に4~5分ほどります。精神的な疲労の場合は38~40°Cのぬるめのお湯に10~15分ほど、ゆっくり入りましょう。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・健康増進ができる即席温泉に入りましょう。ユズ湯、ショウブ湯は誰もが知っている薬湯ですが、ほかにも色々とあります。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、ビワ、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良い効果が得られます。



「知ったかぶり美容情報」

肌寒くなになると一層気持ちがよいお風呂。健康にもよいお風呂ですが、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、季節性の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、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りする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。また食後すぐに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ります。

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りうる危険があります。また症状としては急に意識がなくなると言ったことも多く、他の人に助けを求めることがないので、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のこと気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が、ペタンコお腹を目指す第一歩です。

