

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。

初めて、サラシア・オブロンガを飲み始め1ヶ月です。正直もっと飲みにくいと想像していたので良かったです。主人と二人で出来るだけ飲むようにしています。1月に二人とも糖尿病がひどくなり入院しましたので3月から飲み始めました。入院生活があったせいかA1Cが10（1月）、8（2月）、6.4（3月）と下がっています。主人のA1Cも、10（1月）、8.4（2月）、7.4（3月）と下がり喜んでいます。これからも飲み続けたいと思います。
【福岡市 野口美幸様】

いつもありがとうございます。インスリンを朝晩寝前に打っていましたが、打なくていいようになりました。今は飲み薬のみですが、飲み薬も止められそうです。感謝。
【高松市 村田雅也様】

健康レシピ

「にんじんと水切りヨーグルトのサラダ」

材料：4人分

にんじん 2本、塩 小さじ1/3、ヨーグルト（約半日水切り）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。

レシピマドンナ 前田京子様

- 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。
- ③④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器に盛り付けてできあがり～。



まちやんの裏ワザ大百科

「今回はキッチン周りの裏ワザです」

<ガス台のベトつきはどうする?>

ガス台のベトつきには、水かぬるま湯でいた重曹液をふきんにつけてふくと効果的です。時間がたって落ちにくくなったり、ベトつきがひどいときは、重曹に少量の水を加えてペースト状にしたもの、歯ブラシでガス台に塗り込んで、そのまましばらく置いておきます。あとは、お湯につけて絞ったふきんでふくだけ。ベトつき汚れがきれいに落ちます。



<流し台のヌルヌルを取るには?>

流し台は食べ物や油でヌルヌルになりやすく、特に排水溝周辺は汚れが多いものです。こんなヌルヌル汚れは、りんごの芯でこすると、きれいに落とすことができます。りんごには脂肪やデンプンを分解する成分が含まれているからです。これで、食べ残りのりんごの芯もムダなく使えますね（笑）



「知ったかぶり美容情報」「痛んだ髪をレスキューする緊急ヘアケア法」

日々の生活で髪はダメージを受けています

毎日ちゃんとシャンプーしてコンディショナーしているのに、日に日に髪が傷んでいく……。そう感じている方は多いのではないでしょうか。パーマやカラーをしていないから髪にはあまりダメージを与えていないと思ったら大間違い。髪は紫外線、熱、摩擦、静電気でダメージを受けてしまうので、外出や髪をふくといった日常生活内にたくさんダメージを受けています。



髪は自己修復機能を持たない死んだ細胞

髪をケアするうえで認識してほしいのが「髪は死んだ細胞」ということ。私たちの体は約60兆個の細胞で出来ていて、その細胞は「生きている細胞」と「死んでいる細胞」に分けることができます。死んでいる細胞には髪や歯、爪などがあります。この死んだ細胞と生きた細胞の違いは自己修復機能があるかどうか。生きている細胞の皮膚を切ると痛いですし血も出ますが、バンドエイドをしておけば傷は自然と治ります。生きた細胞にはダメージを受けても自ら治す力、自己修復機能があるのです。



美しい髪を保つために「水分」や「たんぱく質」を補う

美しい髪の条件は80%のタンパク質と11%の水分、5%の脂質のバランスがとれていること。新しく生えてきたときにこのバランスがとれていても、日々受け続けるダメージによりこのバランスを失っていきます。死んだ細胞の髪は失った成分を、自らとり戻すことは出来ませんから、毎日のケアでしっかりと補ってあげることが大切です。毎日ケアしているつもりでも、ダ

メジが気になるという方は、失う量に対して補う量が足りないということが言えます。

いつものアイテムでヘアケア効果をUP！

そこでご紹介するのが、痛んだ髪をレスキューする緊急ヘアケア方法。やり方はとっても簡単で、しかもアイテムはいつも使っているコンディショナーやトリートメント。いつものお手入れでも使い方を少し変えるだけで、アイテムの効果がグンッとアップするので、ぜひ試してみてください。

痛んだ髪を修復する緊急ケア6ステップ

1. シャンプー後いつもより念入りにすすぎます
シャンプー剤が髪に残っていると、コンディショナーの浸透を妨げてしまいます。髪のメリヤがなくなってしまうから、さらに念入りに髪をすすぎましょう。



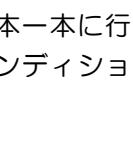
2. 髪の水分をしっかりと取り除きます
髪の水分が多すぎるのも、コンディショナーの浸透を妨げます。絞るようにして髪の水分を取り除きましょう。



3. 毛先を中心にコンディショナーやトリートメントを髪につけます
ダメージの多い毛先を中心に、揉み込むようにコンディショナーをつけて行きます。つける量は髪の束を絞った時に、指の間から少しあはみ出るくらいが適量です。



4. クシや手グシで髪一本一本にコンディショナーを行き渡らせましょう
全体にコンディショナーをつけたら、髪一本一本に行き渡るように、ブラシや手グシを使ってコンディショナーを伸ばしていきます。



5. シャワーキャップをかぶって5分置きます

すぐには洗い流さずに、シャワーキャップをかぶって5分ほどおきます。スチーム効果で成分が内部まで浸透します。

6. 最後にいつものようにコンディショナーをすすぎます

5分たったらいつものようにコンディショナーをすすいで終わりです。

実践 健康のミニ情報

健康のためにミネラルは欠かせません。でも、中には体内に吸収されにくいものもあります。カルシウムや鉄分もその仲間。でも、酢と共に摂れば大丈夫。小魚を丸ごと骨まで使って南蛮漬けやマリネ、

カルシウムや鉄分は、酢を使った料理で吸収！

