



平成28年初夏号

# 友の会だより

## 美肌&若返りに役立つ「菌活」とは？

**菌活**とは、「体に良いさまざまな菌を食べて腸内環境を整え代謝や免疫の働きを整えて健康力を高めること」です。菌活の代表的な食べ物には、納豆、チーズ、ヨーグルト、酒粕、麹（塩麹）、みそ、しょうゆ、酢、ワイン、キノコなどがあります。菌活に用いる食品には、その食品の中にいる菌が繁殖するために、糖質やタンパク質を分解して作り出す「ビタミン」や「ミネラル」などの、ヒトの健康をサポートする物質が含まれています。

①食品の栄養価が高まる  
たとえば納豆やみそ、しょうゆは、どれも原料の大豆が分解して発酵することで、大豆よりも数倍多くの栄養を蓄えるだけでなく、もとは大豆が持っていたなかった栄養物質を作り出してくれます。

②食品のおいしさ、うまみが高まる  
そのままで香りがしない大豆も、菌の力で納豆やみそになると、独特の香りや味をかもし出します。牛乳や羊乳もそのままより、チーズやヨーグルトになった方が香りとうまみが高まります。

③食品の保存性が高まる  
腐りやすい肉や魚そして野菜などを、みそ、しょうゆ、酢、酒粕などに漬けると、そこに含まれるヒトの健康に有益な菌が、腐敗を進めるので、食品を長く保存でき、さらに食品の糖質やタンパク質を分解して、うま



■**整腸作用・便秘・むくみ・ダイエット効果**  
「菌類」が作り出すキノコは、どれも菌ごたえと食べごたえがあり、ポリウムたっぷりの低カロリーで食物繊維が豊富です。そのため、食事のカロリーを減らしたい人やダイエット中の人にピッタリです。さらにヨーグルト・チーズ・漬け物などを作る「乳酸菌」と一緒に食べることで、腸内の善玉菌の働きを活性化し、お腹の調子を整えて便秘を解消し、むくみを解消します。

■**骨・血管の健康維持**  
納豆を作る「納豆菌」や、みそ、しょうゆ、酢、麹、酒粕などを作る「麹菌」には、カルシウムの吸収を高めて骨を強くする働きがあります。また同じ「納豆菌」や、酢を作り出す「酢酸菌」には、血液をサラサラにして血管内の汚れをキレイにして、血管の老化を予防する働きがあります。

■**疲労回復**  
酢を作り出す「酢酸菌」は、体内の疲労物質を減らして体外に排出する働きがあり、疲れを溜まりにくくする働きがあります。

■**抗アレルギー作用**  
ヨーグルト・チーズ・漬け物などを作る「乳酸菌」の一部分には、花粉症などのアレルギーを軽減させる働きがあります。年齢を重ねると、体内の老化を早めてしまう有害物質を取り除く働きが衰えますが、それを補ってくれるのが、菌活で利用される食品です。どれも、ビタミンやミネラルが豊富で、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満など中高年に多い生活習慣病の予防・改善効果が認められています。

■**抗酸化・血圧・血糖の安定**  
菌活に用いられる食品のほとんどに認められているのが、抗酸化作用です。年齢を重ねると、体内の老化を早めてしまう有害物質を取り除く働きが衰えますが、それを補ってくれるのが、菌活で利用される食品です。どれも、ビタミンやミネラルが豊富で、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満など中高年に多い生活習慣病の予防・改善効果が認められています。

■**抗アレルギー作用**  
ヨーグルト・チーズ・漬け物などを作る「乳酸菌」の一部分には、花粉症などのアレルギーを軽減させる働きがあります。年齢を重ねると、体内の老化を早めてしまう有害物質を取り除く働きが衰えますが、それを補ってくれるのが、菌活で利用される食品です。どれも、ビタミンやミネラルが豊富で、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満など中高年に多い生活習慣病の予防・改善効果が認められています。



④食品を消化・分解・吸収しやすくなる  
たとえば蒸した大豆よりも納豆の方が食べやすく、消化・吸収が早くなります。牛乳よりもヨーグルトやチーズの方が、お腹に刺激が少なく、牛乳よりもお腹がゴロゴロする人は少ないですね。また、カルシウムやマグネシウムなどは、体内に吸収されにくい性質がありますが、菌の働きによって吸収されやすい形に変えられている場合が多いのです。



頑張っているあなたへ  
小さなメッセージ

皆様お元気ですか。今回は、長野県にある浅間山に山菜を採りに行ってきました。ワラビを沢山採りあぐ抜きをし、おかかと醤油をかけ美味しく頂きました。ワラビを採っているとき、藪の中からガサガサという音がしたので、熊だと思い死んだふりをしようと地面に寝転びかけたその瞬間「こんにちは」と声を掛けられました。（笑）新緑の花々がとても綺麗で癒されました。皆様、糖尿病との闘い共に頑張りましょう。

## なるほど 故事成語 「堅き氷は霜を履（ふ）むより至る」 塵も積もれば山となる

陽をプラス、陰をマイナスと考えるなら、「陰の気が固まった最初の段階のものが『霜』である」と、中国の思想「陰陽説」では説いています。冬の寒い朝、地面に降りる霜柱は、陰の気としてはさやかなもの。しかしこの霜柱も、毎日できて踏み固められてゆくうちに、徐々に深く厚くなり、やがて堅い氷になっていきます。少しずつ積み重ねていくうちに、いつの間にか陰の気も大きく育っているのです。ここから、「小さなことが、積もり積もって大事に至ること」を、「堅き氷は霜を履むより至る」というようになりました。「霜を履んで堅氷至る」ともいいます。「悪癖の積み重ね」の意味で使うこともあるので、祝辞に用いるときは要注意です。



塵も積もれば山となる

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。



初めまして、サラシア・オブロンガを飲み始めて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。インスリンを朝昼晩就寝前に打っていましたが、打た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。

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器にもりつけてできあがり～。



## もっちゅんの裏ワザ大百科

### <ガス台のベトつきはどすうする？>

ガス台のベトつきには、水かぬるま湯でと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には、重曹に少量の水を加えてペースト状にしたものを、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？>

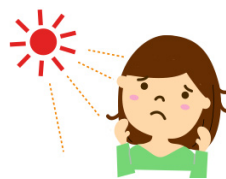
流し台は食べ物や油でヌルヌルになりやすく、特に排水溝周辺は汚れが多いものです。こんなヌルヌル汚れは、りんごの芯でこすると、きれいに落とすことができます。りんごには脂肪やでんぷんを分解する成分が含まれているからです。これで、食べ残りのりんごの芯もムダなく使えますね（笑）



## 「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る

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のでしょうか。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でたくさんの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」に分けることが出来ます。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。しかし死んだ細胞の髪は切っても痛くないですし、枝毛をほっておいても、もとはに戻りません。自己修復機能のない死んだ細胞の髪に与えたダメージはケアしないとそのままの状態が続くので、髪はお肌以上に丁寧に扱ってケアもしっかり行わないといけません。



### 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

メー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。髪のヌメリがなくなってから、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、指の間から少しはみ出るぐらいが適量です。



#### 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！

梅酢煮などにして、ほうれん草や小松菜、春菊、わかめなどとともに食べれば、カルシウムと鉄分がしっかりと摂れます。

