

## 友の会だより



平成29年秋号

## 突然ガクッと疲れを感じる「隠れ疲労」解消法

忙しいときの疲労回復法は人それぞれ。運動や買い物など、好きなことをしてリフレッシュするという方も多いでしょう。心身の疲れを癒すには積極的な休養が不可欠、自分の行動を客観的に見て「隠れ疲労」状態に陥っていないかチェックしてみましょう。

■多忙な人は要注意！  
見逃しやすい体からの緊急サイン  
仕事に追われて多忙極まりない人は、疲れを感じていても「やるしかない」という意識になりがちで、疲れから意識をそらせ、やり過ごしてしまう……ということも少なくないでしょう。しかし、これはとても危険なことなのです。そもそも疲れを感じることとは、体からの危険を知らせるもの。「そろそろ体を休めないと、体調を崩しますよ」「それ以上頑張っても、集中力も途切れて、仕事の能率が低下しますよ」といったサインでもあるのです。



■小さな体調不良が続くのは「隠れ疲労」が原因かも

もちろん「疲れ」の感じ方には個人差があります。そして、疲れの感じ方には個人差がある理由には、心理的な作用がかかわっています。例えば、睡眠不足で仕事の疲れがなかなか抜けななくても、「明日は大好きなゴルフに行くんだ！」とワクワクしていると、早朝にも関わらず頭もスッキリ目覚めてしまうのではないのでしょうか？ このように好きなことに対しては、疲労を

さほど感じなくなる、というケースは少なくありません。しかし、この例でいえる危険なポイントは、「疲れを隠してしまった」ということ。もちろんリフレッシュも良いですが、本来であればゴルフに行かずゆっくり休息をとり、疲労回復にあてる時間を持つべきなのです。好きなことができるといった楽しい気持ちは、疲労を感じる体からの危険シグナルを鈍らせてしまっています。



■「隠れ疲労度」セルフチェック

以下の項目で当てはまるものが多いほど、隠れ疲労状態に陥りやすいタイプ。最悪の場合は、突然倒れてしまい過労死に……なんていうことにもなりかねません。いくつ当てはまるかチェックしてみましょう。



・多少疲れていても、楽しいイベントなどには参加すると疲れが消える。  
・人から頼られると、頑張るタイプだ。  
・大きな課題を成し終えたあとの達成感や充実感は、たまたまなく好きだ。  
・自分への褒美があれば、つらいことでも乗り越えられる。  
・休日、なるべく遊びや買い物など外出をするようにしている。

①睡眠不足になりがち  
②ぼくっとリラックスする時間が足りない  
③食事をきちんと取る時間が少ない  
④心身を活動的に維持している時間が長い  
⑤休憩時間や疲労回復時間が少ない人で健康のためと称して毎週スポーツに励んでいる

大切なのは、のんびりする時間  
心身の積極的な休養を  
客観的に自分の行動を見てみると、その頑張り過ぎの状態に気が付かないことが「隠れ疲労」によって倒れる人の問題点でもあるのです。



・寝ている時間がもったいなく感じるの  
で、眠くても起きて趣味などの時間に当てている。  
・責任感のある仕事を任されていて、今、まさにやる気に満ち溢れている。

## なるほど 故事成語

## 「柔能く剛を制す」

じゅうよくごうをせいす

## 弱者が強者に勝つ



「水そのものには手ごたえがあまりなく、頑丈な建造物を形づくることはできない。しかし、チョロチョロと流れ、どんなに狭いところにも自在に侵入する。そして結集させれば、城や山のような大きなものでさえ押し流す力が生まれる。これほど強く、したたかなものがあるだろうか」と、春秋時代にいたとされる思想家・老子は説きます。したがって「柔能く剛を制す」の「柔」とは、つまり「水」のこと。しかし、教えとしては、もちろん「水」のたとえだけにはとどまりません。力自慢のマッछョが、家に帰ると小柄な奥さんの尻に敷かれている……などというのはよくあること。（笑）かたくなだったり、剛健であったりするのは、かえって柔軟性に富むものに抑えつけられやすいのです。



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。

頑張っているあなたへ  
小さなメッセージ

今回は風光明媚な親不知海岸と小滝川ヒスイ峡に行ってきた。親不知海岸で200万円のヒスイの石を探し当てた人がいると聞き、ヒスイ探しにチャレンジしてみました。探した石をフォッサマグナミュージアムでワクワクしながら鑑定してもらったところ、全部ただの石だと言われがっかりしました。海岸と神秘の秘境を味わってきました。ここはパワースポットで有名だそうです。パワースポットをもらって帰ってきました。



## 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プロンガ

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

E-mail tsubasa1@agate.plala.or.jp

(エル) (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おります。



お陰様で順調にヘモグロビンA1Cの数値が下がっており、合併症の恐れがない状態になっています。さらなる改善を期待できると喜んでいます。今後とも宜しくお願い致します。

愛知県 長谷川 正 様



網膜症の件もあり、急激なコントロールができず1年かけてヘモグロビンA1C14.0→7.0まで落としました。私以上に母が気に入って愛飲しています。母は、糖尿病では有りませんが、代謝が落ちているのかヘモグロビンA1C6.0、サラシア飲用後5.9との事です。今後も合併症が進行しないためにも頑張っていきたいです。

札幌市 松下 聖子 様

レシピマドンナ 前田京子様

## 健康レシピ

### 牛乳を使ったフレンチレシピ

#### 「簡単ミルクポトフ」

【材料:2人前】

エビ 2尾、ジャガイモ 1個、長ネギ 1/2本、バター 5g、ミックスベジタブル 150g、ローリエ 1枚、固形コンソメ 1個、牛乳 200ml、塩・コショウ 各少々、鍋用薄切り餅 2枚、パセリ 少々

#### 【作り方】

①エビは殻をむき、背ワタを取ります。ジャガイモはさいの目に切って水にさらし、長ネギは1cmの小口に切ります。

②鍋にバターを溶かし、長ネギを炒める。ジャガイモ、ミックスベジタブル、エビを加え、ひたひたの水を入れ、ローリエ、コンソメを入れて煮込みます。

③野菜に火が通ったら、牛乳を入れ、塩・コショウで味を調えます。

④薄切り餅を落として、餅がやわらかくなったら、盛りつけてパセリの葉をのせできがり～。



## さっちゃんの大裏ワザ大百科「雨傘のお手入れ」の裏ワザ

雨傘は濡れたままにしておくと、それらが栄養になってカビが生えたり、雑菌が増殖して臭いの元になってしまいます。また、湿気で内側のホネ（金属）が錆びて傘がダメになってしまうことも。そうしないためには、乾かすことが肝心です。帰宅したら軽く雨を振り落とし、できるだけ開いて水気を蒸発させましょう。そして雨が上がった後、直射日光を避け陰干しに。できるだけ短時間で乾燥させると臭いが発生しません。直射日光は色やけや繊維をいためる原因になるのでやめましょう。

さらに、時々、薄めた中性洗剤（台所用でOK）をスポンジに含ませて拭き、次に普通の水を含ませて拭いてから、陰干しにします。こうすることで汚れが落ち、傘が長持ちします。そして、乾かした傘は暗いところで保管するのが基本です。生乾きでの保管は「臭う傘」や「カビ傘」の元になるので、やめましょう。



## 「知ったかぶり生活情報」炊きたてのご飯をおいしく冷凍保存・解凍するコツ！

炊きたてのご飯は美味しいですね！でも毎日お米を研ぐのが大変・・・

というときは、無理せず、まとめて炊いて、冷凍保存し、電子レンジで炊きたての味を再現しましょう！もちろん、ポイントをおさえることが肝心です。



### ■「保温」「冷蔵」より「冷凍」が美味しい！

ご飯は、炊飯器や冷蔵庫で保温するより、冷凍したほうが美味しく保存できます。

ご飯の老化が一番進む、つまり、味が落ちやすいのが、「ご飯自身の温度が2℃～3℃のとき」「水分含有量が30～60%のとき」。ご飯が老化すると、粘度が減少してパサパサになりますので、その状態になりやすい冷蔵庫はご飯の保存が苦手といえます。

また、炊飯ジャーの長時間保温も、ご飯がまずくなるモト。お米は長時間加熱するとでんぷん化しやすくなり、その結果、糊化した膜が内釜にはりついたり、色が黄色くなったり、臭いがついたりします。もちろん乾燥もすすみます！

これら炊き立てご飯の劣化をふせぐためには、「急速冷凍で脱水状態にする」のがベストなのです。

### ■上手な冷凍保存の

#### タイミング、仕方

上手な冷凍保存のコツは、美味しさを閉じ込めること、そして、解凍しやすい形にすること。



### ■味が落ちる前にラップをする

炊けたら早いうちにラップで包むことで、保温による劣化を防ぎます。

### ■素早く中まで凍らせる

ご飯は1膳分の量を平たくして包むと、冷凍も解凍もスムーズ。包んだご飯は、冷凍庫の他の食品を傷めない

よう、あら熱がとれてから入れます。そのとき、アルミトレーやアルミホイルを敷いておくと、冷凍時間を短縮できます。

### ※金属トレーの中でも一番冷えやすいアルミ素材がおすすめ

### ■上手な解凍の仕方

上手な解凍のコツは、温度や湿度の"老化危険ゾーン"を一気に&均一に、通過することです。



### ■凍ったまま、加熱する

電子レンジが一番得意なワザですね！加熱のときにラップをするかどうかは、ご飯の柔らかさ（水分含有量）で判断します。「電子レンジで加熱するとベチャッとなって上手くいかない」という方は、ラップをはずして。柔らかめに炊いたご飯は特に、ラップ無しの方が美味しく仕上がります。

### ■加熱ムラをふせぐ

電子レンジの加熱ムラを防ぐためには、冷凍ご飯の下に割り箸2本で足を作っておいたり、すのこ付きレンジ容器を使ったりして、下からの加熱もうながします。

抜ける手は抜いて、押さえるコツはビシッと押さえて、明日も家族に美味しいご飯を食べさせてあげましょう！



## 実践 健康のミニ情報

睡眠ホルモンの分泌を促すには肉や魚を食べる

寝苦しかったり、なかなか寝付けなかったり、質の良い睡眠をとるのが苦手な現代人。眠りを誘い、質の良い睡眠をとるには睡眠ホルモンの「メラトニン」が欠かせません。そのメラトニンの生成に関わるのが「トリプトファン」という物質です。トリプトファンは肉

● や魚に多く含まれるので、積極的に摂るように心がけましょう。  
● ただし脂肪の摂りすぎにならないよう、脂の少ない部位を選んで。

