

# 友の会だより

平成29年冬号

## 年齢より若く見える！手美人のハンドケア習慣

手はその人の日頃の生活や人生までも表すと言われる程、女性にとって重要なパーツです。今回は、CAやエステティシャンなど年齢不詳のしっとりスベスベの手を保つ手美人たちが行うハンドケア作法をご紹介します。

●**老化に注意！**  
手にはその人の生活が表れる  
「年齢は手に表れる」と言われるように、顔の老化はメイクでカバーすることができても、手の老化は隠すことができません。だからこそ、手はその人の日頃の生活や人生までも表してしまふ、女性にとって重要なパーツです。キャビンアテンダントやエステティシャンなど、職業柄手の美しさが重要な女性たちは、冬の乾燥の中でも、水仕事が多い職場環境でも、しっとりスベスベの手を保っています。そんな年齢不詳の手美人たちの行うハンドケア方法をご紹介します。

●**日頃から手袋で手を保護する**  
手美人たちにその美の秘訣を尋ねると必ず返ってくる答えが、日頃から手袋をして手を保護しているということ。「私も洗いのときちゃんとビニール手袋をしているけど、全然手荒れが治りません！」という方も多いかと思いますが、手美人たちの手袋習慣は、皿洗いのときだけではありません。お風呂の中ではメッシュ状の手袋をつけ、髪や身体を洗います。手が保護されるだけではなく、ネイルの持ちが良くなったり、泡立ちが良くなったりと一石三鳥です。

また、日常生活でも綿の手袋を欠かしません。書類に触ったり、洗濯物を畳んだり、手の油が奪われてしまうシーンが想像以上にたくさんあるのです。シルクのような手の持ち主のエステティシャンの方は、車の運転の時にマメができてしまわないように手袋をつけていると話していました。

手荒れで皮が激しく皮がむけてしまいうしよつものもなかった時に、徹底的に手袋をする作戦をした結果、一週間程度で改善した方もいます。そしてもちろん夜寝るときも、綿かシルクの手袋で手を保護してあげましょう！

●**ハンドソープやハンドクリームを見直す**  
毎日使用しているハンドソープやハンドクリーム。何気なく選んでしまっているではありませんか？

皮膚科医師によると、必要以上に殺菌力の強いハンドソープを使っていることで手荒れをおこしてしまっている女性が多いのだとか。敏感肌やアトピー肌の人向けのマイルドな石鹸に変えただけでも、手荒れが改善することもあります。

また、使用するハンドクリームを変えたら手荒れが改善したというケースもよく聞く話。季節や体調によっても合うものは変わってくるので、今の手



のコンディションに悩みを抱えている方は、一度見直してみることをおすすめします。

●**手にも化粧水で水分補給**  
最後に手美人の手のスキンケアについて紹介します。ハンドケアというとハンドクリームを塗るだけという人がほとんどかと思いますが、手美人は顔と同じように化粧水も塗るという人が多数。考えてみれば手も顔と同じ肌。油分だけでなく、水分も補給してあげることが大切です。ハンドクリームを塗っても表面がギトギトになってしまいうし、側は乾いている気がするという方は、先に化粧水で水分補給してあげるとコンディションが変わってくるかもしれません。

毎回は難しいかもしれませんが、朝の身支度や家事が終わった後と夜寝る前の2回くらいは、ハンドクリームの前に化粧水をプラスしてあげると、手の柔らかさが変わってくるはずです。いかがでしょうか？ 基本的なことですが、毎日の習慣にすると手年齢に変化が見られるはずです。手は毎日駆使する部分であるからこそ、お手入れしている人とそうでない人の差が表れやすいパーツ。

手美人のハンドケア作法を取り入れて、年齢不詳な手を目指したいですね。



頑張っているあなたへ

小さなメッセージ

今回は、水上から尾瀬に抜ける武尊山の照葉峽に紅葉狩りに行ってきました。とても鮮やかで赤や黄が多く、心洗われる思いでした。

この秋はいろいろな所に足を運びサラシア・オプロンガの勉強会にも行ってきました。会場にサラシア・オプロンガの原木が展示してあり、皆様に知って頂きたい写真におさめて参りました。サラシア・オプロンガはこの木からエキスを抽出したものです。このエキ스가糖尿病にはとても良いらしいです。皆様にいつもお届けしているものはこの木から抽出したものです。ご参考にして頂ければ幸いです。



## なるほど 故事成語 「孟母三遷」

もうぼさんせん

「子育てには環境が大切という教え」

思想家として名高い孟子（もうし）の母が、「孟母」です。「三遷」は、彼女が息子を立派な学者にするために、「住居を3回変えた」と言う故事を指します。当初、母子は墓地のそばに住んでいました。しかし幼い孟子が、そこで目にする大人たちの行為をマネして、葬式ごっこをするようになったため、母はそれを悪影響だととらえ、引っ越しを決意したのでした。転居先は、市場のそば。そこでも孟子は、目にする商人のマネをして、商売ごっこをするようになります。息子を商人にしたいなら、それでもよかったでしょうが、為政者にしたい母には不満でした。彼女は再度、引っ越すことにします。次の新居は、学校のそばでした。孟子はそこに集った学生たちの祭礼の儀式や礼儀作法をマネするようになり、母はやっと腰をすえたそうです。成長した孟子が立派な学者になった背景には、こうした母の気遣いがあったというわけです。そしてこの故事は、子育てにおける環境の重要性を示す好例となりました。



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  
(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。



いつもお世話になっております。最初は血糖値が450もあった私ですが、今では血糖値は90、ヘモグロビンA1cは6になりました。つばささんに出会い大変ありがたいと思っています。

静岡県 宮本様



今年の2月に糖尿病と言われた時はヘモグロビンA1cが7.5だったのですが、すぐにこのサラシア・オブロンガを飲み始め6.5になりました。お陰様で1度も治療薬を飲む事なく安定しています。ネットで調べると、他にも色々なサラシア・オブロンガがあるようですが、直感でコレが本物！と思ったのと、いつも心温かい丁寧な対応が嬉しくて、続けさせて頂いています。今後とも宜しくお願い致します。

岩手県 山野なお子様

レシピマドンナ 前田京子様

## 健康レシピ

### 牛乳を使った7千レシピ 「ミルク春雨スープ」

材料：（4人前）

春雨 50g、水 3カップ、鶏がらスープの素 小さじ2、ハム 3枚、しいたけ 2枚、ニラ 4本、卵 1個、牛乳 1カップ、塩 小さじ1/4程度、白こしょう 少々、ごま油 小さじ1

#### 【作り方】

①鍋に分量の水と鶏がらスープの素を入れて火にかけます。しいたけを薄切りにして加え、煮立ったら春雨を入れて4～5分煮ます。

②ニラは4～5cm長さに切り、ハムは細切りにします。卵は溶きほぐします。

③①にニラとハム、牛乳を加えて、煮立ってきたら塩、こしょうで味をととのえます。溶き卵を流し入れ、卵に火が通ったら火を止めます。ごま油を加えて、器に盛りできあがり～。

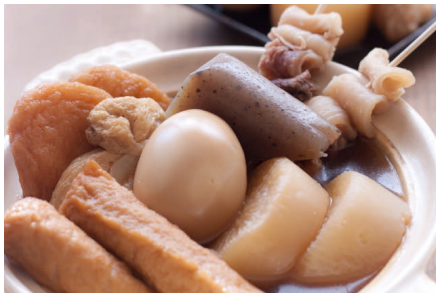


## ちっちゃんの裏ワザ大百科「大根の下ゆでをする時には」

大根はおでんや煮物にするときに、下ゆでをすると味がよくしみて、おいしくなります。下ゆでをするときに、少しの米粒を入れると甘くて柔らかくなり、おいしく煮れます。お米のとぎ汁でも同じ効果があります。お米のでんぷん質が大根の苦みや臭みなどのアクを抜いてくれるからです。

ちなみに大根は、先の方（下部）に辛みがあり筋っぽいのので、細切りにしてみそ汁の具などにするのがオススメです。真ん中の太い部分は柔らかいので煮物に、

上部は甘みがあり固めなので、大根おろしやサラダにすると美味しく食べることができます。大根は、おろした時に出る水分に辛みが含まれているので、水気をよく絞ると辛さを和らげることができます。

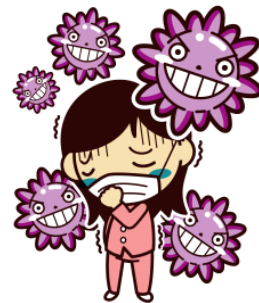


# 「知ったかぶり健康情報」「インフルエンザの種類A型・B型・C型の違いと特徴」

インフルエンザウイルスは3種類に分けられます。A型インフルエンザとB型インフルエンザの違い、C型インフルエンザの危険性、それぞれの症状の重さや特徴を含め、分かりやすく解説します。

#### インフルエンザウイルス

インフルエンザと言っても、原因となるウイルスの種類は大きく3つに分けられます。一言でインフルエンザウイルスと言っても、大きくA型・B型・C型の3つに分けられます。ウイルスが突然変異しやすいものは、ワクチンでの対策が難しくなりますので、その分危険と言えます。



#### ■A型インフルエンザの特徴

- ・とても危険性が高い
- ・ウイルスが変化しやすく、世界的に流行することがあるので注意が必要

#### ■B型インフルエンザの特徴

- ・危険性は高い
- ・症状が重くワクチンに含まれているが、一度罹ると二度目の感染の確率は低い

#### ■C型インフルエンザの特徴

- ・危険性は低い
- ・症状が軽く多くの人が免疫を持っているので、ワクチンの対象になっていない

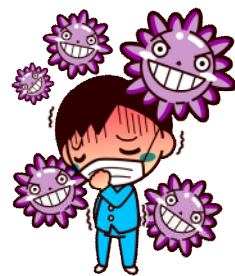
#### 危険な新型インフルエンザはA型インフルエンザの突然変異

いわゆる「新型インフルエンザ」は、ほとんどの人が免疫を持っていない新しいA型インフルエンザのことです。

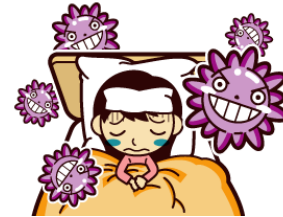


以前、H5N1の鳥インフルエンザから突然変異が起こり、新型インフルエンザに相当するウイルスが出現するのではと心配されていましたが、今後もどのような性質のものが出現するかは予想できません。鳥インフルエンザは肺炎を引き起こすので、死亡率が高いのは確かです。一方で、鼻腔や喉などの上気道には感染しないため、咳やくしゃみで広がりやすく、伝染力は強くありません。また、現時点では、呼吸器だけではなく鳥のように消化器から感染するウイルスが出現するという最悪の可能性は低いとされています。

免疫を持っていないという点からは、「再興インフルエンザウイルス」にも注意が必要です。1950年代に流行したアジア風邪と呼ばれた型のA型ウイルスはその後流行していません。50代以下の人に対しては、免疫を持っていないウイルスということになります。ヒトに感染する型なので注意は必要です。



A型については、どの型が流行するかの予測はできません。インフルエンザが猛威を奮っている時期は、ワクチンで予防するなどの対策はもちろん、不用な外出をなるべく避けるなどの予防が大切と言えるでしょう。



## 実践 健康のミニ情報

冬はノロウイルスによる食中毒の流行シーズンです。ノロウイルスがいる可能性のある、カキ、アサリ、シジミなどの2枚貝は85℃～90秒以上しっかり加熱しましょう。また、料理を盛り付ける前に

盛り付け前にはよく手を洗って/ロウイルス対策を！

- はよく手を洗い、調理器具は
- できれば熱湯や塩素系漂白剤
- を使って殺菌・消毒すると安心です。

