

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峠に紅葉狩りに行つてきました。とても鮮やかで赤や黄が多く、心洗われる思いででした。

この秋はいろいろな所に足を運びサラシア・オブロングの勉強会にも行つきました。会場にサラシア・オブロングの原木が展示してあり、皆様に知つて頂きたく写真におさめて参りました。サラシア・オブロングは、この木からエキスを抽出したものです。このエキスが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。



健康へのかけはし

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トです。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ペシアルの手を保つ手美人たちが行うハンドケア作法をご紹介いたします。

●**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などがで
きません。だからこそ、手はその人の日頃の生活や人生
までも表してしまって、女性にとって重要なパートです。

●**日頃から手袋で手を保護する**
手美人たちは、その美の秘訣を尋ねると必ず返つてくる答えが、日頃から手袋をして手を保護しているということ。「私も洗い物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。お風呂の中ではマッシュルームの手袋を付け、髪や身体を洗います。手が保護されると、泡立ちが良くなったりと二石三鳥です。

●**ハンドソープやハンドクリームを見直す**
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つ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。敏感肌やアトピー肌の人向けのマイルドな石鹼に変えただけでも、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。季節や体調によつても合ひものは変わつてるので、今の手

年齢不詳な手を目指したいですね。手美人のハンドケア作法を取り入れて、

●**手には化粧水を水分補給**
手荒れで皮が激しく皮がむけてしまってはいませんか？
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つ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。敏感肌やアトピー肌の人向けのマイルドな石鹼に変えただけでも、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てはいませんか？
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つ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。敏感肌やアトピー肌の人向けのマイルドな石鹼に変えただけでも、手荒れが改善することもあります。

毎回は難しいかもしねませんが、朝の身支度や家事が終わつた後と夜寝る前の2回くらいは、ハンドクリームの前に化粧水をラップしてあけると手の柔らかさが変わつくるはずです。いかがでしょうか？ 基本的なことで手荒れ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ます。

なるほど 故事成語 「孟母三遷」

もうばさんせん

「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す。為政者にしたい母には不満でした。彼女は再度、引っ越しすることにします。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ブロング
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



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つてはいませんか？

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つて

いることで手荒れをおこしてしまつて

いる女性が多いのだと。敏感肌やアト

ピー肌の人向けのマイルドな石鹼に変

えただけでも、手荒れが改善すること

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。季節や体調によつても

合ひものは変わつてるので、今の手

も変わります。

また、手荒れが改善したというケース

もあります。

また、手荒れが改善したというケース

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。
つばさんにお会い大変ありがとうございます。
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 山野なおこ様

レシピマドンナ 前田京子様

健康レシピ

牛乳を使ったスチレシピ 「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】

- 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。
- 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。
- ①にニラとハム、牛乳を加えて、煮立ってたら塩、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～。



うちゅうの裏ワザ大百科 「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。お米のとき汁でも同じ効果があります。お米のでんぶ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。

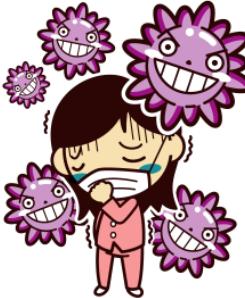


「知ったかぶり健康情報」「インフルエンザの種類A型・B型・C型の違いと特徴」

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

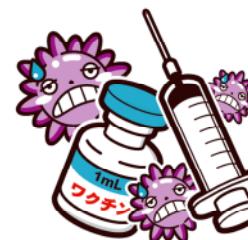
■C型インフルエンザの特徴

- 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にくく、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

盛り付け前にはよく手を洗ってノロウイルス対策を！

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°C~90°C以上しっかりと加熱しましょう。また、料理を盛り付ける前に

- 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。

