

## 友の会だより

平成29年春号

## 薬を飲みたくない時に！体の中から行う花粉症対策とは？

**年々**増え続けている花粉の飛散量。「できれば薬を飲まずに乗り越えたい！」という方にオススメなのが、早めに対策を取り免疫力を高める方法。そこで今回は、体の中から行う花粉症対策方法をご紹介します。

どうして花粉症は起る？人間の身体には、病原菌などから身を守る**免疫機能**があります。**免疫機能**が過剰に働いた際に起こるのが、アレルギー症状なのです。免疫機能は、日頃の生活習慣の乱れや、現代人に多いストレス過多などが原因で、バランスが崩れアレルギー症状が発生します。例えば、花粉症の場合、鼻水・くしゃみ・鼻づまり・頭痛など様々な症状がありますが、免疫細胞が正常であれば、アレルギー症状を軽度には抑えることが可能になります。それでは早速、花粉症対策にオススメの食べ物ベスト5をご紹介します！



**\*その1：免疫力がアップする食べ物**  
免疫力を高める食べ物、花粉症ケア以外に風邪予防などの体調維持にも役立つので、年中通して気を付けて摂りたいもの。レバー・うなぎ・キャベツ・ホウレンソウ・シヨウガ・かぼちゃなどが挙げられます。

**\*その2：腸内を整える食べ物**  
アレルギー症状を起こす原因として、腸内環境が大きく関わっていると言われています。腸内を整える事で、免疫効果もアップ。大豆食品(納豆、味噌、豆乳)・ヨーグルト・バナナなどが挙げられます。

**\*その3：リラックス効果を高める飲み物**  
症状を和らげるためには、イライラやストレスから解放され、心身ともにリラックスすることです。

**\*その4：のど飴&ミントガム**  
花粉症症状が出ると、鼻が詰まったりのどがかゆかったりと、鼻やのどに様々な不快感が表れます。そんなときは、スーッとする感覚のある飴やガムを常備しましょう。ハーブや甜菜エキスが入ったのど飴や、ペパーミント味のガムなどがオススメです。

**\*その5：アレルギー症状抑制効果のある食べ物**  
抗炎症・抗アレルギー効果があるのは、薬だけではなくあります。身近な食べ物にも同様の効果を持つものがありますので、是非積極的に取り入れてみてください。

**●シン(葉・実)**  
強い殺菌力でも有名なおなじみのシンですが、実は古来から生薬として使われています。その理由は、葉に含まれる「α-カロテン」や「ロスマリン酸」というアレルギーに有用な成分。また、シンには青シンと赤シンがありますが、赤シンはポリフェノールの一環であるアントシアニンも含まれてい

ますので、出来れば赤シンがオススメです。

**●レモン**  
レモンを切った時に出てくるネバネバの成分をムチンといいます。活性酸素除去に働くほか、腸内バランスを整えることで免疫を高めてくれます。ムチンによる粘膜を保護する働きも、他、粘膜を丈夫にするビタミンCや、粘膜の炎症を抑えるタンニンが含まれていることも、花粉症症状抑制には効果的です。

**●サプリメントで摂りたいプラセンタ**  
プラセンタはアンチエイジング効果に期待されて用いられることが多いのですが、実は花粉症にも効果があると言われています。プラセンタにはアミノ酸・ビタミン・ミネラル等豊富な栄養素が含まれているだけでなく、細胞の代謝をサポートし、細胞の生まれ変わりを促進する作用があります。「花粉症症状を緩和しつつ、美肌も保ちたい」という女性の強い味方。花粉症が始まる2カ月前から飲んでおくのがオススメです。

このように、身体の中から対策可能な食品や成分はたくさんありますが、どれが一番効果があるかは一概に言えません。人それぞれ、合うもの・合わないものがありますので、色々と試してみ、自分なりのベストな花粉症対策を探してみてくださいね。



頑張っているあなたへ  
小さなメッセージ

今回は四国に住む友人に誘われ、冬の焼き牡蠣を食べに高松に飛んできました。友人の案内で鳴門のうず潮と大塚国際美術館を巡ってきました。大塚国際美術館を歩き、本物の「渦」を見て圧巻でした。大塚国際美術館はピカソ、モネ、ルノワール、ダヴィンチなど名だたる名画千点あまりの複製が一度に見られる事で人気のスポットです。是非皆さんも足を運んでみて下さい。

## なるほど 故事成語 「和して同ぜず」

「いい距離感を保つ」という意味

「和す」とは、波風を立てずに他人と協調しあうこと。「同ぜず」とは、他人にこびたり流されたりすることです。「同ぜず」と否定しているため「他人と協調し、親しみはするけれど、自分の考えを失うような行動はしない。また、そうした行動を取るべきではない」という意味になります。

儒教の開祖・孔子は、「人格者は、人付き合いであえて波風を立てるようなことはしないが、決して追従することもない。なのにおろか者は、くだらない仲間の悪い影響を受けて、つまらない波風ばかり立てる」と説いています。



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。

## 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

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

(エル) (イチ) (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。



いつもお世話になりありがとうございます。  
昨年いただいたコスモスの種はしっかり花を咲かせてくれました。そして種がこぼれたのでしょうか今年も咲きました。サラシアオブロンガのおかげで元気に過ごしております。

【清水市 坂井ひとみ】



いつも安心をありがとうございます。  
主人ですが、平成27年6月下旬よりサラシアオブロンガを飲ませていただき今日に至ります。おかげ様で最初ヘモグロビンA1Cが11あったものが5.3となり少しだけ、いやいやととも一時的ではありますが安堵いたしております。しかし、糖尿病の恐さを知ってこれからは悪友と上手に付き合っていくと思っております。これからは宜しくお願い申し上げます。【江南市 水口清子】

## 健康レシピ

### 「トマトのサラダ」

#### らっきょうヨーグルトドレッシング

1人前

【材料】：トマト 大2個、明治ブルガリアヨーグルト LB81 100g、らっきょうの甘酢漬け 50g  
A（らっきょうの甘酢漬けの汁小さじ1、塩小さじ1/4）

#### 【作り方】

- ①らっきょうは粗みじん切りにする。ボウルに入れ、ヨーグルトとAを混ぜ合わせます。
- ②トマトはひと口大の乱切りにします。
- ③器に②のトマトを盛り、①をかけてできあがり～。



## さっちゃんの裏ワザ大百科「アイロンがけ」の裏ワザ

### シワを防いでアイロンを上手にかけるコツ

新年度の始まりには、ピシッときたシャツを着たいものです。そこで、アイロンをかけるときには一方通行を心がけるようにしましょう。行ったりきたりのように動かすと、シワが伸びてきれいになったところに、きついシワがついてしまいます。また、繊維によっては光ったり毛がすり切れてしまうこともあります。例えば右から左へアイロンを動かしたら、戻す



ときは底面を繊維から離してアイロンを移動させ、また始めるようにしましょう。

### 裾上げたスカートやズボンの折り目を消す方法

スカートやズボンの裾上げを下ろすと、折り目がくっきり残っています。アイロンをかけてもなかなか折り目の線が消えずに困りますが、こんなときには、折り目の部分に酢をたらして少し湿らせてからアイロンをかけると、折り目も消えて気にならなくなります。

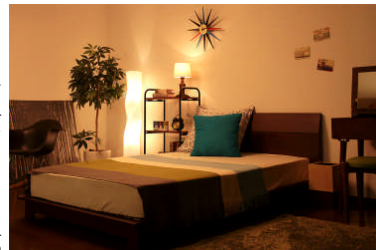


## 「知ったかぶり生活情報」テーブルクロスで電気代が節約できる！？

LEDの普及で消費電力は抑えられているとはいえ、日没時間が早い季節は照明の使用時間が増え、電気代も気になるころ。こまめに消す工夫をしている人も多いと思いますが、インテリアの「色」が節電にも大きな影響を与えています。テーブルクロスやカーテン、クッションの色を変えるだけで節電にも効果が！ 模様替えで楽しく節電、試してみませんか？

### 部屋全体を照らす日本、使う場所だけ照らすヨーロッパ

たとえばオフィスでは、一定の広さに対して必要とされる明るさがJIS規格で決まっています。日本はこの「明るさ」の基準が世界の中でも非常に高く設定されているため、場合によっては必要以上の明るさを確保するために、電力を消費してしまうという側面も。ヨーロッパのホテルで、天井に照明がないことに驚いた経験をした方もいるかもしれません。欧米では食事や読書など、必要な行為に対して必要な場所だけを照らす部分照明の文化がありますが、近代の日本は部屋全体を隅々まで明るくすることに慣れているため、規格どおりの照明器具を使用することで電気を無駄遣いしていることも。必要な場所だけ効率よく照らす。そんな視点で家の照明を改めて見直してみると、節電につながるだけでなく、暮らしがちょっと豊かになりますよ。



### 色の反射効果でダイニングの照明を節電

例えば、ペンダントライト1機でも明るさを確保できるようにするには、ペンダントライトの高さを下げてテーブルになるべく近づけたり、テーブルに白色のクロスをかけることで、白色の反射効果で、照明の明るさが増幅されて、木目だけの時よりも明るく感じます。ペンダントライトの選び方も大切。照明の傘が透過せず、灯りがすべて下方に向かうデザインを選び、LED電球も全方向ではなく下半球光束タイプを選ぶことで、明るさが無駄なく下方に集まるため、少ないワット（ルーメン）数でも効率よく



明るくなります。こうした工夫をしたことにより、現在では40W相当（580ルーメン）の下半球光束タイプ（全方向タイプよりも安価なことが多いです）でも十分な明るさを確保。LED電球は明るさやタイプによって価格がかなり違うので、電気代だけではなく、電球価格の節約にもつながることになります。

### カーテンやラグマット、クッションなど布の模様替えが効果的

部屋の中で大きな面積をしめるカーテン、ラグマットや、ソファカバーなどは、部屋の明るさに大きな影響を与えます。白の無地に変えると、少ない照明でも明るく感じる効果があります。また、窓側の床に明るめのマットを置くことで、日差しが反射して部屋全体がワントーン明るくなるという効果も。壁や天井、床材のリフォームは大掛かりで現実的ではありませんが、布類は気軽に模様替えができます。日当たりがあまりよくない部屋は、なるべく白や明るめの暖色系をインテリアに取り入れて。必要以上に照明を使う時間も減らす効果があります。



### 色の体感温度で冷暖房費も節約

また、照明だけでなく、インテリアの色は体感温度にも大きな影響を及ぼします。たとえば暖色系の部屋では体感温度は+3℃、寒色系では-3℃違うと言われています。冬はソファカバーやクッションを暖色系に、夏は寒色系に。また、LED電球の色を冬は暖かいオレンジ系の電球色、夏はクールなブルー系の蛍光灯色に変えるだけでも、冷暖房の設定温度を変えることができ、結果的に節電につながるようになります。節約だけに目を向けると、いろいろ窮屈なこともあります。が、季節の模様替えをしてみようと思えば、色を考えることが楽しみに変わります。

## 実践 健康のミニ情報

日本の国民食・味噌。種類もたくさんあり、どれを選ぶか悩むことも。そんな時は、色鮮やかで透明感のある、イキのいい味噌を選びましょう。健康や味にこだわるなら、酵母や乳酸菌が生きている「天然醸造」のものがベターです。空気穴があったり、「袋

### 味噌はイキのいいものを選んで

「がふくらむことがあります」などの表記が天然醸造の目印。ただし天然醸造の味噌を保存する時は、それ以上発酵を進めないよう、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

