



# 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。

 拝啓 新春の候 貴社ますますご盛栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。早速ですが、何時もサラシア・オブロンガを愛飲しております。愛飲前は年2回入院していた私ですが、飲みはじめて2年になりますが、1度も医師から入院を勧められておりません。おそらくこのサラシア・オブロンガがあっていることなのかもしれませんね。今後とも宜しくお願ひ致します。

敬具 兵庫県 山下正さん

成毛さま この前はお電話いただきましたのに留守にしていてすみませんでした。7月の検査の結果は、気になっていたヘモグロビン値が下がりました。18~19だったのが17.2に（上限は16.8）若い時のように、つくれなくなるのでこの歳でまだどんどんつくられるのはおかしい、下がらなければ大学病院で原因を調べないと・・・と言われていたのです。私が調べた原因の一つに脱水がありました。最初の発作時には、流れるくらいの汗だったので加えて600ccと言う制限もあったりして入院中に脱水の発作があり、もともと求めて水分をとる人ではなかったのでこれもサラシア・オブロンガのお陰と思います。食事以外の水分を一日1000cc必要だそうですが、半分はサラシア・ブロンガですから楽勝！飲みはじめて8ヶ月、血圧も低めなので一錠だった薬が半分になりました。肺の抗酸菌症は少し悪化してました。元気になって外の調査や活動が増えたからだと思うとのことでした。水と土に関係のあるところばかりなので仕方ないかな。でも一年後に消えてたりと言う事もあるのでこのまま様子を見て下さい・・・。実は検査のあとですが朝4時半出発で片道3時間半の道のりを化石採集に行ってきました。これも水と土、山と川です。ついでに大きな熊にも出くわしたそうです。地元の人が釣ったヤマメをたくさんもらって帰って来ました。

成毛さん四国まで行かなくてもこのほうが近いんじゃない？

二年前心配しながら長野まで行ったのがウソみたいです。毎日上位にランクインの暑い当地ですが、朝夕2回6キロ歩いています。元気です。ただ説明になかったのですが、もらって帰った画像に「副腎過形成の疑いがあり」とありました。??です。10月まで謎です。8月3日 岐阜県 山田京子さん

## 健康レシピ

### 「ヨーグルトースト」

**材料:**ヨーグルト、240 g、バゲット 1本、はちみつ 適量、好みのジャム、黒ごまクリームなど 適量、好みのフルーツ 適量

#### 【作り方】

##### ①先のせヨーグルトーストを作る。

食べやすい暑さにカットしたバゲットにプレーンヨーグルトをぬる。オーブントースターで2~3分焼

#### レシピマドンナ 前田京子様



き、はちみつをかける。

**②後のせヨーグルトーストを作る。**食べやすい暑さにカットしたバゲットを、オーブントースターで2~3分焼く。ジャムなどをぬり、ヨーグルトをかける。  
③皿に並べ、フルーツをあしらえばできあがり～。



## さうかんの裏ワザ大百科 「二日酔いにはこんなものが効く」

ついお酒の度を超すと、翌日になって、頭痛にめまい、吐き気…とにかくつらいものです。そんな二日酔い対策として効果を発揮するのが、シジミのみそ汁。シジミに含まれるアラニンとグルタミンというアミノ酸は、アルコールを代謝する酵素の活性を高めてくれます。また、メチオニンが肝臓の働きを助け、タウリンは肝臓の解毒作用を活発にしてくれます。さらにアルコールの酸化を活発にし、有害物質であるアセトアルデヒドの分解を早くするカタラーゼという酵素が含まれています。利尿作用のあるカリウムも豊富です。



さらにシイタケ茶も効果があります。シイタケ茶は二日酔い以外にも、血圧を下げるなどの効能があります。作り方は、干しシイタケ2~3個を薄切りにしてカップに入れたら、そこに熱湯を注いで一晩置いておくだけ。それを翌日に飲みます。

これで二日酔い対策はバッチリ！でも、大切なのは、はじめから飲みすぎないことですね。（笑）

ついお酒の度を超すと、翌日になって、頭痛にめまい、吐き気…とにかくつらいものです。そんな二日酔い対策として効果を発揮するのが、シジミのみそ汁。シジミに含まれるアラニンとグルタミンというアミノ酸は、アルコールを代謝する酵素の活性を高めてくれます。また、メチオニンが肝臓の働きを助け、タウリンは肝臓の解毒作用を活発にしてくれます。さらにアルコールの酸化を活発にし、有害物質であるアセトアルデヒドの分解を早くするカタラーゼという酵素が含まれています。利尿作用のあるカリウムも豊富です。



これで二日酔い対策はバッチリ！でも、大切なのは、はじめから飲みすぎないことですね。（笑）

## 「知ったかぶり健康情報」

### 喉が痛いときに食べていけないもの

痛みがひどい場合は、炎症を起こしている喉をなるべく休めることが大切。喉に刺激を与えるような食べ物は避けるようにしましょう。



**香辛料** トウガラシ、わさび、辛子、マスタードなど

**酸味の強いもの** 酢、梅干、柑橘類など

**炭酸系飲料・アルコール**

**熱すぎるもの、冷たすぎるもの** ラーメン、鍋料理、アイスクリームなど

**味の濃いもの** 味付けに主に食塩を多く含んでいます。喉が腫れているところに食塩たっぷりの食べ物が通過しようとすると、腫れている部分に刺激を与え、痛みが生じる恐れがあります。

### 早く治したい痛みに刺激の少ない食べ物を！

喉に刺激を与えることがよくないですから、喉が痛いときは、逆に「喉に刺激を与えないもの」を選んで食べるようしましょう。

### 喉の痛みに効く民間療法は本当？

喉の痛みに効果があると考えられてきた「民間療法」的な食材も多くあります。上手な活用法を見てみましょう。



**■ネギ** 長ネギの香り成分である「アリシン」に殺菌効果があると言われています。焼いて首に巻くとよいと言われますが、加熱して美味しいただいたほうが効果は高いようです。

**■はちみつ** はちみつは、大根はちみつの材料としても使われていますが、はちみつをなめるだけでも効果があります。マヌカハニーなども炎症を抑えるため、効果があると言われています。

**■生姜** 生姜の「ジンゲロール」「ショウガオール」が血行をよくすると言われています。そのまま

## 「早く治したい喉の痛みに」

ではかなり刺激が強いので「生姜紅茶」のようにすりつぶして少量を飲み物に溶かします。

**■大根** 大根の辛味成分である「アリルイソチオシアネート（芥子油）」に抗炎症作用があると言われています。大根とはちみつをタッパーなどに入れ、出てきた汁を飲むと効果的と言われています。

**■みかんの皮（陳皮）** 柑橘類の香り成分である「リモネン」や、酸味のある「ビタミンC」などが喉の痛みを含む風邪予防によいと言われています。みかんの皮を干したものは「陳皮」として販売されています。陳皮を生姜や黒砂糖などと一緒に煎じて飲みます。

**■キンカン** みかんの皮と同様「リモネン」や「ビタミンC」などが風邪症状に効果があると言われています。キンカンは実を皮ごと食べるのが特徴です。喉の痛みが気になるときには砂糖煮を5~6個食べましょう。黒砂糖のほうが効果が高いと言われています。または、キンカンにザラメ糖とはちみつを入れて漬け込むとキンカン飴ができるので、これをスプーン1杯なめても喉の痛みの軽減効果が期待できます。

**■梨** 梨の「ソルビトール」は喉の痛みを和らげて咳を鎮めるといわれています。生の梨の芯をとり、はちみつを入れて蒸したり、焼いて食べると効果があります。また梨をすりおろしてジュースにし、はちみつを入れて飲んでもOK。すりおろした梨を煮詰めても効果があると言われています。



ほかにも昔から言われている民間療法にはさまざまなものがあります。薬ではないので必ずしも効果があるとは言いませんが、昔ながらの「おばあちゃんの知恵」は経験則として一定の効果を感じできるものが多いように思います。機会があれば試してみて、ご自身の体質にあう喉の痛みの軽減方法を見つけるのもよいかかもしれませんね。

## 実践 健康のミニ情報

### 揚げ物にはレモンをしぼってヘルシーに！



揚げ物が要注意なのは、カロリーが高いだけでなく、酸化した油をたっぷり含んでいることです。そこで、揚げ物を食べるときには抗酸化力のあるビタミンCを含んだレモン汁をかけて食べましょ