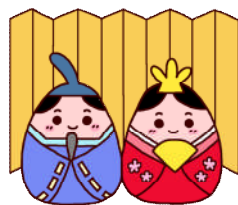


友の会だより



平成30年早春号

便秘を解消してスッキリ！見直すべき3つのNG習慣

便秘になりやすい人の生活を観察してみると、無意識のうちに便秘を招くNG習慣を作っていることが多いもの。ここでは慢性的な便秘を招く悪習慣3つを紹介します。便秘で苦しんでいるというあなた、毎日の何気ない習慣を見直してみませんか。

食事の時間、身支度の時間というのはしっかりと計算に入れていても、トイレに行く時間、出かける前の余った時間で済ませてしまっているというケースが多いもの。便秘は精神的な要素によって引き起こされることもしばしばです。例えば普段は便秘ではない方でも、仕事が忙しくストレスが溜まっているときや、旅先で友達と同じ



【NG習慣①】朝のトイレ時間を計算に入れていない
働いている方でも主婦の方でも、朝は誰しも忙しいもの。特に、出かける時間から逆算して起床し、バタバタと最短の時間で家を出ているという方、**要注意**です。一見効率の良い生活をしているように思えますが、その逆算の中に朝のトイレ時間は含まれていないのです。

身支度を先、朝食が後の順番でもその後少しゆとりができる時間があれば良いのですが、ギリギリまで寝ていたいという方は、せめてこの順番を逆にしてみてくださいのも有効です。メイクやヘアセット、着替えなどは食後に持つことで、その間にトイレに行きたくなるかもしれません。ぜひ明日の朝から行動パターンを見直してみたいかがでしょう。

【NG習慣②】朝食を出発直前にとっている
起床後、まず身支度を整えて、その後朝食を食べてすぐ出発というパターンは便秘になりやすいので**要注意**。基本的に食後しばらくして胃腸が刺激されるに、このパターンだとその時間にはもう電車の中ですね。



部屋というような環境では便秘になってしまうという方も多いのではないのでしょうか？
朝のトイレの時間もゆとり取れず慌ただしい状況では、焦ってしまいゆとりがなかったりした気分がトイレに入れません。これは小さなことのようにも、慢性的な便秘習慣を引き起こす大きな原因となるのです。

【便秘体質だから……】と諦めていた方も、ぜひ一度毎日の生活を見直してみてください！便秘解決への糸口が見つかるかもしれませんよ。

しかし、それでも便秘が解消されないというのであれば、一度見直してみてもいいかもしれません。体質は人によって様々。例えばバナナが便秘解消に効果的な人もいれば、身体が冷え気味の女性などは逆に身体を冷やして便秘を悪化させる原因になってしまう恐れもあると言われています。便秘に効果を発揮する食材は体質や体調、季節によっても変わってきます。



【NG習慣③】同じ便秘解消食品ばかり食べている
朝食のタイミングだけでなく、何を食べるかも重要です。ヨーグルトやシリアル、バナナなど、便秘解消に効果的と言われている食品はたくさんあります。便秘で悩んでいる方ならすでにそれらを取り入れているのではないのでしょうか。

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



サラシア・オブロンガの原木



発行
発行 づばさ事務所
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)

頑張っているあなたへ
小さなメッセージ

今回はNHK大河ドラマ「西郷どん」の主人公である西郷さんの銅像を上野へ行き拝謁してきました。



上野は出張でよく通りますが、今回は海外から友人が来るので、成田空港へ迎えに行きながら、話題の場所へ立ち寄ってみました。「上野の森美術館」、「アメヤ横丁」を散策し、ケバブなど食べました。とても活気のある場所でした。

是非、東京にお立ち寄りの折は、行かれると面白い横丁です。



なるほど 故事成語

「掩耳盗鐘」 (えんじとうしょう)

「耳を掩いて鐘を盗む」

意味：浅はかな考えで自分を安心させること。良心を欺いて悪事をするたとえ。愚かなことのたとえ。掩耳とは耳をふさぐこと。

晋の太夫范（はん）氏が滅亡したとき、大鐘を手に入れた者がいた。背負って持って帰ろうと思ったが大きすぎて背負いきれない。そこで、金槌で小さく砕こうとすると大鐘は鳴り響いた。この者は、人がこれを聞きつけて鐘を奪われはしないかと恐れ急いで自分の耳をふさいだという故事から。

自分が聞こえなければ人も聞こえないだろうと考えたのだ。



インターネットからは……

づばさ事務所のサラシアオブロンガ

と検索して下さい。

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。

読者の声！

✉ 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・オブロンガがぁ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い致します。

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ますすみませんでした。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）若い時には、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・オブロンガのお陰だと思います。食事以外の水分を一日1000cc必要ですが、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先のセ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後のセ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～。



ちっちゃんの

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。さらにビタミンB12が肝機能を高めてくれます。



次は果物の柿。柿には果糖がたくさん含まれており、低血糖状態になっている体の糖分を補給してくれま

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。笑

「知ったかぶり健康情報」

喉が痛いときに食べてはいけないもの

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、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のでから、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にしましょう。

喉の痛み効く民間療法は本当？

喉の痛みには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、加熱して美味しく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」

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きれませんが、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実感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もしれませんね。



実践

健康のミニ情報

揚げ物にはし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、揚げ物を食べる時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

う。さっぱり食べられるだけでなく、酸化した油を中和してくれる効果が期待できます。

