

# 友の会だより

平成19年<春> 第3号



## マクロビオティックで健康的に長生きに!

マクロビオティックとは「MACRO(=大きな、長い)・BIO(=生命の)・TIQUE(=術、方法)」。「本来のバランスを取り戻すための生活方法」。

今回は、そのマクロビオティックについて。基本はこの四原則。

### ◆身土不二(しんどふじ)

自分の住んでいる場所の、その季節にとれた物を主に食べる。

### ◆一物全体(いちぶつぜんたい)

野菜の皮を剥かずまるごと調理する、穀物は精白しない、など一つのをまるごと食べる。

### ◆機能合一(きのうごういつ)

食物の持っている機能を、体質に合わせて選択し食べる。

### ◆陰陽調和(いんようちょうわ)

食物には陰のものと陽のものがある。それらをバランスよく、体質に合わせて食べる。

### ◆食物の陰陽とは?

四原則の一つ、「陰陽調和(いんようちょうわ)」は、中国の易経から、すべてのものは「陰」と「陽」の二面があるとされています。食物や調理方法にも、同じように「陰」と「陽」があります。基本的には、身体を冷やす食べ物が「陰性」、身体を温めるものが「陽性」とされて



いて、これらをバランスよく食べることが大切です。

また、寒い季節に「陰性」のものは食べないなどの工夫が必要です。

### ◆陰の食べ物

カリウムを多く含む。暖かい気候でとれる。育ちが早い。

ナス・ジャガイモ・サツマイモ・トウモロコシ・タケノコ・スイカ・バナナ

### ◆陽の食べ物

ナトリウムを多く含む。涼しく寒い気候でとれる。ゆっくり育つ。

ゴボウ・ニンジン・ヤマイモ・ニンニク・タマネギ

### ◆理想的なバランスは...

全粒穀物 50~60%

玄米・大麦・雑穀など

野菜 25~30%

葉菜・根菜・円形の野菜(かぼちゃ、ブロッコリ、キャベツ)

豆類・海草 10~15%

小豆、黒豆、豆腐、のり、わかめ、こんぶ、ひじきなど

スープ 5~10%

味噌やしょうゆで味付けしたみそ汁やおすましなど。

今の日本人に不足している鉄分やリン、カルシウムなどもバランスよく摂取できますので、ぜひ食生活の参考にしてください。



## 頑張っているあなたへ小さなメッセージ

今回は久しぶりに山梨県北杜市須玉町増富にある世界一のラジウム温泉郷古湯金泉湯に入って参りました。この湯は、医者から見離された末期癌の人や難病の人が訪れるので有名です。私は、心臓のカテーテルをした後、良くなりた一心で毎週通った思い出があります。ここは、低温の冷泉と温かい温泉があり、お勧めは、冷泉に30分位、温かい温泉に5分位交互につかります。これを2回繰り返します。それに、入浴、ガス吸入、飲用と三者を併用するのが秘訣です。

混浴なので女性は、水着かバスタオルを忘れないようにしてください。糖尿病にも効果有りだそうですよ。

今回、名古屋から来ていた肝臓癌の方とお話する機会がありました。重い病気を抱えている彼女の前向きな生き方や実体験を伺うと、まだまだ自分は甘いな~と感じさせられました。

私が訪れたのは4月上旬。桜と桃の花がとてもきれいでした。お昼は名物のほうとうも食べ満足な一日でした。(成毛)



## さっちゃんの健康ひとりごと。

### ストレッチをして血液を送ろう。

普段から運動不足が続いてしまうと、筋肉が萎縮して、血流が悪くなってしまいますね。さらには、老廃物はその部分にたまりはじめ、だるさや痛みが起こっている方も多いと思うんです。

そこで! ガチガチになり始めた筋肉は、ストレッチで伸ばしてあげましょう! すると、固まった筋肉がほぐれて、血液がス〜ッと流れやすくなります! そして、今まで溜まった老廃物ス〜ッと流れやすくなるんですね。運動をする時間が少ない方ほど、毎日のストレッチを活用してみてくださいね!



発行 つばさ事務所  
住所 埼玉県本庄市若泉1-11-30下山ビル  
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

## 友の会掲示板

### バージョンアップした錠剤が大好評です!!

手軽に飲めるので、携帯用としお使い下さい。

◆1ボトル 40日分 8400円

「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 粉末および錠剤

●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。



### <読者プレゼント!>

毎号お読み頂きありがとうございます。

昨年も好評でした植物の種を進呈いたします。

きれいに咲いた草花の写真やコメントをお送り下さい。紙面で紹介させていただきます。

宜しく願いいたします。



# 愛用者のこえ!

同じ糖尿病と戦っている皆様に、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おります。



サラシア・オブロンガを飲み始めてから約半年になります。順調に経過しておりありがたいと思っております。本年5月始めに血糖値141、A1C7.6で軽い糖尿病と診断されました。栄養士による食事指導とサラシア・オブロンガの飲用での自己管理で薬は飲まないで参りました。すると、体重・血糖値共に少しずつ下がって、現在体重は5月より8kg減りA1Cが6.0に。下痢気味だった胃腸も改善して、体調が大変良くなりました。主治医も順調だとニコニコしております。食事はかなり厳しく自制していますが栄養バランスには気を付けています。気を緩めず無理しないで養生していくつもりですので、今後共々よろしくお願い致します。先日お葉書では、需要が増えたとのこと、何よりですが、品切れになりませんよう頼りにしておりますので、呉々もよろしくお願い致します。(東京都中野区 佐渡広美さん)



サラシア・オブロンガを飲むようになったのは、体重が急に減り、病院に行き検査した結果糖尿病と診断されてからです。前々から生活習慣には気を付けていたのですが、飲酒好きで毎日やっていたから、遂にと言う気持ちでした。病院から帰ってきてすぐにインターネットを開き何がよいかと検索したときに、いろいろな病気に効くのではなく、その病気だけ『糖尿病』に効くと言う、しかも副作用もなく自然茶というサラシア・オブロンガにめぐり会いました。それから食事に気を付け、運動は毎日食後に1時間前後のウォーキング、朝昼夕にオブロンガを飲み、病院での薬も飲むことなく半年後の検査で、9.4だったA1Cが5.8までになりました。これからも続けたいと思います。(静岡県藤枝市 佐々木玲子さん)

—ご家族の方へのお願い—  
病と戦うためには、家族の協力も不可欠だと考えております。私もそうでしたが時には、氣力を無くしたり弱気になることがあります。そんな時は、家族の励まして勇気づけられるものです。どうかご家族の皆様よろしくお願い致します。  
運営責任者 成毛信夫

# 健康生活の豆知識

## 『乾燥肌対策は?』 食事面から考えましょう!

最近の調査によると、10代から60代までの女性のうち、約8割の人の肌が乾燥していると調査結果が出ました。気候の影響や、室内のエアコンの完備などにより、私たちの生活空間はいくら水分を補っても、どんどん蒸発してしまう環境になっているのです。特に冬は顕著。そこで今回は、食事面からの乾燥肌の予防する方法をご紹介します。



肌は約1カ月の周期で生まれ変わらうるおいは水分だけでなく、脂分も関係しているということがポイントなのです。新陳代謝をよくして健康な皮膚を作るためには、バランスの取れた食事が一番です。ダイエットで脂分を制限し過ぎてしまうと、皮膚がかさかさする原因になってしまいますので注意が必要です。また、ビタミンA、B、C、Eを摂るように心がけましょう。

ビタミンAは、皮膚の新陳代謝を高め、乾燥を防ぐ効果があります。(逆にビタミ

ンAが不足すると皮膚が乾燥して固くなります)。緑黄色野菜(色の濃い野菜)やうなぎなどに多く含まれます。ただし、摂り過ぎると催奇形性があるので、妊娠中は注意してください。

ビタミンBも、代謝を改善し、健康な肌をつくりまします。豆類、豚肉などに多く含まれます。

ビタミンCは、コラーゲンという肌の張りのもとになる成分の生成を助けます。タバコを吸う人、ストレスの多い人はとくに不足しがちなのでたくさん摂るように心がけましょう。野菜、果物に多く含まれます。

ビタミンEは、血行促進、抗酸化作用があります。多く含まれる食品としては、大豆、ナッツ、ごま、アボカドなどがあります。



これらの栄養素のバランスを考えながら食事から乾燥肌を予防しましょう。

# 健康レシピ大百科 「めばるの薄くず煮」

- ・材料・
- ・めばる... 2尾
  - ・わけぎ... 1/2羽
  - ・木の芽... 少々
  - ・しょうゆ... 大さじ1
  - ・酒... 大さじ2
  - ・みりん... 大さじ1
  - ・砂糖... 大さじ1強
  - ・水... 大さじ5
  - ・かたくり粉... 適量

## めばる



白身の魚ですが、脂肪分も多く、EPAやDHAも豊富に含まれています。そのほか、コレステロールを減らし血管をしなやかに保つ効果のあるビタミンEや骨粗しょう症の予防に欠かせないカルシウムも多く含まれています。

### 作り方

- ① わけぎは4cm長さに切る。
- ② めばるはうろこをとり、除いて水洗いし、水気を拭き取る。

- ③ 浅鍋に水を入れて煮立て、②のわけぎを加える。ときどき煮汁をスプーンでかけながら、ふたをして弱火で10分ほど煮る。
- ④ ③の鍋の端に①のわけぎを入れてさっと煮、倍量の水で溶いたかたくり粉を加えて薄くとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り、木の芽を添えてでき上がり!



煮つけ、塩焼きに向く魚です。うろこをとり、除き、丸のまま調理します。大きいものは身に×印に包丁を入れると味のしみこみもよくなり見た目もきれいです。

**いちからエロ情報部**

**リサイクル雑貨を作ろう!**

**「マーガリン容器で作るスポンジ入れ」**

使い終わったマーガリン容器がかわいキッチン用具に大変身。容器の底に水きり用の穴を開け、フタを水の受け皿にしてスポンジ入れの完成。穴を開けずに仕上げれば、キュートな小物入れにも。さっそく作ってみませんか。

**【材料】**  
 マーガリン容器  
 動物や植物柄の市販のシール  
 カラースプレー  
 金串またはキリ

**【作り方】**  
 ① マーガリン容器とフタ全体にカラースプレーをかけ、好みの色に仕上げる。  
 ② キリで、容器の底面に水きり用の穴を開ける。  
 ③ お好みで容器にシールなど貼って飾る。

『エロ情報部』

