

# 友の会だより



平成22年夏号

## シンプルライフの基本は「食」

「シンプルライフ」というと「モノのないスッキリした暮らし」、イコール「インテリア」だと思われがちです。しかし、実際には少し違ってきます。暮らしをシンプルにするためには、しっかりした「土台」が必要なのです。

体が健康なら、心は丈夫になれる。精神的なゆとりは、精神論に求めてもダメで、身体が健康でなければ生まれてきません。身体が健康なら、多少の面倒も笑って乗り越えられるし、手間そのものを楽しむこともできます。そのために大切なのは、以下の3つです。  
質のよい睡眠の確保  
適度な運動  
質の高い食事



持たずに暮らすのは決してラクじゃない。モノを少ししか持たずに暮らすとすると、モノにかける手間は減り、空間はスッキリしますが、当然、その代償も支払わなければならない。時間や手間をかけ、創意工夫で乗り切る生活は、精神的なゆとりがなければできないし、できても楽しくありません。



「食」を大切にしよう。中でも最優先は「食」です。食は、暮らしの土台。食べれば見えなくなってしまう食物を軽んじる人は少なくありませんが、食生活の改善なくして、シンプルライフの構築はありえません。インスタント・レトルト食品や、スナック菓子ばかり食べていて、手間ひまの必要なシンプルライフを送ることは、難しいでしょう。自分の食べるものに注意を払おう。大層な料理を作る必要はありませんが、自分の食べるものに自分で責任が持てる程度の、簡単な自炊を、自分のシンプルライフの土台にしましょう。「ごはん」と味噌汁が作れる。「今の時期にいちばん安い(大量に出回っている)旬」食材を買って、「産地や原材料を見極める」とから始めれば良いと思います。



食生活が整ってくると、自然と生活全体が整ってきます。食事を自分で作るようになると、ゴミの量が減ります。台所が管理できていく家は、家全体が散らかりにくくなります。シンプルライフは内側から……リビングばかり、インテリア雑誌のように美しい部屋を目指すのではなく、暮らし全般が気持ちよく回り、むやみとモノに頼らなくても困らない暮らしができるようになること。シンプルライフって、そこから始まるのだと思います。

## 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ



皆様お元気ですか。今回は友人の紹介で、筑波山の中腹にある筑波温泉に行つて来ました。筑波山は、その美しい山容から、昔は富士山と共に東国の名山といわれ、万葉集に筑波山を詠んだ歌が二十五首あるらしく、茨城県内では唯一の百名山であり、確かにどこから眺めても美しい山だと思えました。宿は、「青木屋」さん(029 886 0311)にお世話になりました。位置的に山の中腹にあるため、景色が一望でき特



に露天風呂から見える夜景は絶景でした。食事もゆつくりできました。機会がありましたら、是非皆様もあの絶景を見に足を運んで見て下さい。孫の蒼空は、すくすく育ちいたずらをしては、娘に叱られてる姿を見て、心を痛めている私です。孫のべた可愛がりと言いますが、この私でさえ目に入れても痛くないほど可愛く思います。梅雨の季節に入りますが、どうぞ皆様もお体を大切に下さり。

## 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。



インターネットからは・・・  
つばさ事務所サラシア と検索して下さい。

## さっちゃんの生活のミニ情報



健康サンダルの汚れを取る方法  
イボイボのついた健康サンダルの汚れをきれいに落とすには、木工用ボンドを使います。イボイボの上に木工用ボンドをサッと塗り、水をたらして均一にのばします。天日で丸一日干してボンドを剥がすと汚れも一緒に剥がれ綺麗になります。



革製品のお手入れ方法  
革製品に汚れがついてしまった時は、バナナの皮で落とします。バナナの皮の裏の白い部分でこすり、乾いた布で拭き取ると綺麗になります。

お願い・・・  
日頃よりご愛顧いただき誠にありがとうございます。現在、お客様からのご注文、貴重な体験談・ご感想等は、同封の封筒で返送して頂いておりますが、この度、資源の有効活用という観点から返信用封筒を同封しない方向で考えております。つきましては、秋号分から、ご注文や体験談、ご感想は一旦お客様のご負担で返信していただき、後日ご負担分を切手にてお返ししたいと考えております。この件につきまして、何かご意見等ございましたらお聞かせ下されば幸いです。

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  
(エル) (イチ) (エル)  
E-mail tsubasa1@agate.plala.or.jp  
(イチ) (エル)(エル)

# 読者の声!

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たら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。

**前略** ごめんくださいませ。いつもお世話になりありがとうございます。私は、7人家族で毎日掃除食の用意と孫の子守で1日が、過ぎてしまいます。サラシアオブロンガ茶を飲み始めてからA1Cが、少しずつですが毎月おちて11月6日現在5.4まで落ちてきました。体は、とても良い状態です。今後も続けて愛飲したいと思いますので宜しくお願いいたします。

【郡山市 斉藤紀子様】

ある人から紹介され3ヶ月程度続けています。昨年12月に突然めまいがして病院で検査したら、血圧も高く血糖値(ヘモグロビンが11.2)でした。聞いてびっくりして今年1月食事制限と運動を闇雲に行いヘモグロビンは、7.8まで下がりました。サラシアオブロンガ錠剤を飲みはじめて3ヶ月ですが月1回の検査では少しずつではありますが、ヘモグロビンの数値は下がってきています。医師からは6.5まで下げるように言われ今後もサラシアオブロンガ錠剤を飲みながら頑張っていこうと思っています。

【今治市 横田昭雄様】

大変お世話になっております。主人が、健康診断で糖尿病という結果が出たのが昨年10月末。多忙とはいえ、運動不足を心配はしていましたが、太っている訳でもなく特に甘いものが好きな訳でもなく過食でもない主人がどうして?と晴天のヘキレキでした。それから本を買って勉強し、インターネットでもいろいろ調べました。幸運にも、サラシアオブロンガとは意外と早く出会う事が出来ました。何故か、これは絶対と確信を持ち、迷わず注文いたしました。私は糖尿病食結構楽しみながら作っています。主人も、時間のある時に週2~3回昼休みに30分程歩いているそうです。

でも、サラシアオブロンガだけは昨年の11月初旬から毎日3回のみ続けています。最初の検査の昨年9月の数値は血糖値203、ヘモグロビン6.6でしたが、12月の数値は血糖値136、ヘモグロビン5.3となりました。医師は大変驚いていたようです。一応薬は飲まないで様子を見ろということになりました。有難う御座いました感謝の気持ちでいっぱいです。

【練馬区 藤代洋子様】

レシピマドンナ  
前田京子様

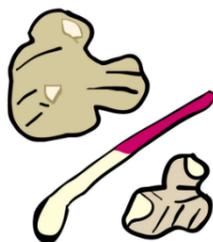
竹輪巻きの  
オクラの

<材料>

- ・ちくわ 4本
- ・おくら 4本
- ・大葉 4枚
- ・梅肉 適量
- ・ごま油 少々

<作り方>

- 1) オクラはヘタを切りさつと茹でる。
  - 2) 大葉に梅肉をぬり をくるりと巻く。
  - 3) ちくわの片方に切り目を入れ をはさみ込む。
  - 4) フライパンにごま油を入れ をころがしたらこんがり焼く。
  - 5) 食べやすい大きさに切り器に盛る。
- ちくわが大きい時はオクラと大葉は2倍にする。天ぷらにするとお酒のおつまみ、お弁当にもぴったりです。



【ジンジャーレシピで、美肌になろう!】  
冷え予防やダイエットに効果的な「しょうが」には「美肌」にも効く成分が含まれています。紫外線を浴びると、肌の弾力の元となる「エラスチン」が、エラスターゼという酵素によって破壊されます。これが、シワやたるみの原因のひとつになっています。しょうがは、このエラスターゼの働きを抑制して、お肌の「弾力の低下」を阻止する効

## 健康のミニ情報

果があります。また肌の炎症を抑える作用もあるので、うっかり日焼けしてしまった方にも、とても良い食材なのです。

炒め物、スープ、タレなどに上手に活用して、カラダの内側から紫外線対策をしていきま

# 健康生活の豆知識 『女性に多い貧血』

貧血とは

貧血とは血液中の赤血球が基準値よりも減少した状態をいいます。赤血球は全身の細胞に酸素を運ぶ働きをしているので、赤血球が不足する事で体内の細胞が酸欠状態になるため、貧血特有の症状が現れます。特に生理によって毎月血液を失う女性は1割が貧血であるともいわれ、貧血は大変身近な病気です。貧血はなぜおきるの?



貧血の症状は酸素供給の役割を担っている血液中の赤血球やヘモグロビンが減少し、体内の細胞が酸素欠乏状態になることで起こります。この原因は大きく以下の3つに分けることができます。

- 骨髄での赤血球の生産量が低下している場合
  - 何らかの理由で赤血球が破壊されている場合
  - 体内のどこかで継続的に出血が起きている場合
- 貧血の中で最も多い鉄欠乏性貧血は に当てはまります。必ず医師に相談しましょう。

鉄欠乏性貧血の原因

赤血球は骨髄で造血幹細胞から造られるのですが、赤血球の原料となる鉄分のほかタンパク質やビタミンB12、葉酸などが不足しても赤血球を造る事ができず、赤血球が不足し貧血となります。

食事のポイント

成人男性や閉経後の女性が1日に必要とする鉄の量は1mgです。ただし食事から鉄分を摂っても消化管からの鉄吸収率が10%なので、食事から10mg

の鉄を摂らなければなりません。一般的には1000kcalあたりの食事に6mgの鉄が含まれており、2000kcalでは12mgの鉄となりますが、生理による出血や妊娠中はどうしても不足がちになってしまいます。

貧血予防をたすける栄養素  
ビタミンC

ビタミンCは鉄が腸管から吸収される際に、鉄を吸収されやすい形に変えることができます。特に大豆やほうれん草、のりなどの吸収されにくい非ヘム鉄をヘム鉄に変えることで腸壁からの吸収を高めます。ビタミンCは体内で合成することができず水に溶けやすいため、貧血を予防するには、ビタミンCを多く含む食品を毎日積極的に摂る事が大切です。



ビタミンB12・葉酸

ビタミンB12はレバーや肉、卵、牛乳に含まれており、これらの食品を普通に食べていけば特に足りなくなる事はありません。

葉酸もビタミンB群のひとつで、レバーや貝類、ブロッコリー、ほうれん草、キャベツ、パセリなどに多く含まれています。葉酸も体内でつくる事ができず、食物から摂取しなければなりません。葉酸は緑黄色野菜に多く含まれていますが、尿などで排泄されやすく体の中に蓄えておく事ができないので、毎日できるだけ新鮮な状態の食品を欠かさず食べる事が大切です。

## 旬の食材

『モロヘイヤ』

エジプトが原産の野菜です。モロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」の意味です。暑さに強い野菜で、刻むと特有のネバリが出ます。旬は、5~8月頃です。



栄養成分は、カロテンが大変豊富です。ビタミンB1・B2・C・E、カリウム、カルシウム、鉄分なども含んでいます。ネバリは多糖質のムチンやマンナンです。なおカルシウムは、ほうれん草の約5倍含まれています。

カロテンが粘膜や皮膚、目を健康にします。ビタミンB1は記憶力を高めて疲労回復に効果があります。B2は脂質の生成を押し、動脈硬化を予防します。ビタミンC・Eが皮膚細胞を活発にし、肌を美しく保ちます。ムチンがコレステロールを除去し、動脈硬化に有効です。また、血糖値の急な上昇を防ぎ糖尿病を予防する・胃炎や胃潰瘍を防ぐ効果もあります。カリウムが高血圧予防に働きます。