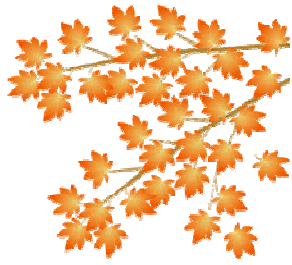


# 友の会だより



平成22年秋号

## 夕方、「プラス5歳肌」にしない方法

朝はメイクのりも良く、顔色も良かったはずなのに...夕方になってふと鏡で自分の顔を見たときすっかり老け顔になっていてビックリ!ということ、ありませんか? 身体と同様、肌の体力もなくなったな...なんて。

今回は、夕方になると肌が「プラス5歳」する原因と対策です。

プラス5歳に見える老け要素  
若いとき、鏡に映った自分の顔を見て、なにげなくしていたこと。髪型を整えたり、まつげの上がり具合をチェックしたり、アイシャドウやチーク、グロスの落ち具合など、色もののメイクチェックが主だったような気がします。  
でも、年齢を重ねてくると、気になるところは「肌そのもの」に目がいきます。例えば、頬の毛穴や目のシワ、くつきり刻まれたホウレイ線や、むくんですっきりしない輪郭など、重力に負けきっているような顔に、がっかりすることも少なくありません。  
朝はお化粧もばっちりきまっていたはずなのに...、いったい何が原因なのでしょうか。

夕方になる原因は? しっかりと眠った朝は、疲れが取れて身体も肌もすっきりしています。夕方向になるとだんだん疲れも溜まってきます。例えば、長時間同じ姿勢で過ごすことが多いオフィスワークでは、血行やリンパの流れも滞りがちでむくみやすい。そのたるさ  
夕方になると、鏡に映った自分の顔を見て、なにげなくしていたこと。髪型を整えたり、まつげの上がり具合をチェックしたり、アイシャドウやチーク、グロスの落ち具合など、色もののメイクチェックが主だったような気がします。  
でも、年齢を重ねてくると、気になるところは「肌そのもの」に目がいきます。例えば、頬の毛穴や目のシワ、くつきり刻まれたホウレイ線や、むくんですっきりしない輪郭など、重力に負けきっているような顔に、がっかりすることも少なくありません。  
朝はお化粧もばっちりきまっていたはずなのに...、いったい何が原因なのでしょうか。



朝のタイムスケジュールや導線を見直して、時間を有効的に使う「ながらケア」を取り入れてみることもおすすめです。  
気持ちのリフレッシュで老け予防  
疲れで身体がぐったりしているときは、つつい表情までだらりとなって口角が下がりがちです。好きなことがたくさんあつて、生活にメリハリがある人は、いつもいきいきしている気がします。そして、適度な「見られてる感」も大切。  
「最近、あんまり緊張感がないなあ」とか「人と話す機会が減ったなあ」と感じたら、美容院へ出かけたり、外に出る機会をつくってみてはいかがでしょうか?  
「夕方になってプラス5歳」しない。みずみずしい肌と明るい表情を目指したいですね。



### 頑張っているあなたへ 小さなメツセージ

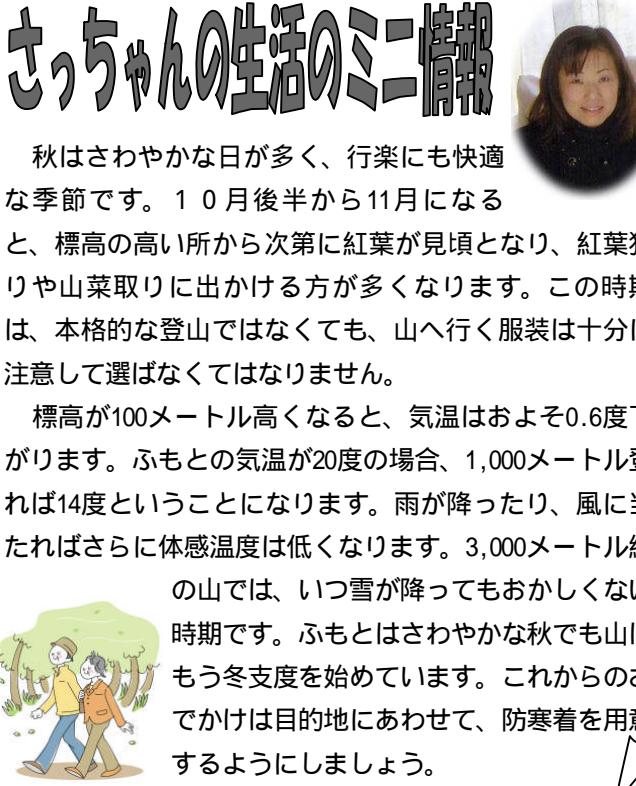
皆様お元気ですか。今回は、群馬県川場村にある桜川温泉ふじやまの湯に行ってきた。実は、私この九月からフライフィッシングにチャレンジし始めました。まだ、ヒギナーなのでうまくフライ(毛バリ)をとばすことができないため、川場村にある川場フィッシングプラザ(管理釣り場)に行つてラインを飛ばす練習を重ねています。そのついでにこちらのふじやまの湯にお邪魔しました。ここは八部屋だけの小さな宿ですが、寒い季節になると床暖房が施されお客様を大切に思うご主人の心が伝わる温泉宿です。しかもひよつとしてフライフィッシングの練習で私が泊まっているかもしれない。そのときは是非声をかけてください。私事ですが、九月の終わりにせがれの方に孫が誕生しました。二人の孫のおじいちゃんとなりました。去年結婚したばかりの息子ですが、野球バカでまだ子供だと思っていました。頼もしく見えました。



料金はリーズナブルで平日7000円・休日7500円で。温泉もジャグジーと普通のお風呂があり近くには川場スキー場があり、これからの紅葉の季節・冬のスキーシーズンにお勧めです。是非皆様も行ってみてください。

### さっちゃん的生活のミニ情報


秋はさわやかな日が多く、行楽にも快適な季節です。10月後半から11月になると、標高の高い所から次第に紅葉が見頃となり、紅葉狩りや山菜取りに出かける方が多くなります。この時期は、本格的な登山ではなくても、山へ行く服装は十分に注意して選ばなくてはなりません。  
標高が100メートル高くなると、気温はおよそ0.6度下がります。ふもとの気温が20度の場合、1,000メートル登れば14度ということになります。雨が降ったり、風に当たればさらに体感温度は低くなります。3,000メートル級の山では、いつ雪が降ってもおかしくない時期です。ふもとはさわやかな秋でも山はもう冬支度を始めています。これからのおでかけは目的地にあわせて、防寒着を用意するようにしましょう。



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。

### 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。



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る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ます。帯状疱疹発症後、3年2ヶ月後遺症の神経痛は若干よくなりましたがまだ残っています、レーザー光照射は今月中止しました。血糖値のほうはa1c 6.6~6.8と以前と比べ良好な状態で医者より管理がよいとほめられていて、1ヶ月おきのa1c測定となりました。これもサラシアオブロンガのおかげです。今後も続けていきたいと思えます。

【大府市 岡田一郎様】

幸せな日々いきなり夫が糖尿病だと診断され、13年の日が過ぎてしまいました。精神的にしんどい時期もありました。しかし糖尿病は一生つきあっていかなければならないと私もいろいろな方法で夫を支え、子供たちの協力もあり何とか合併症も起こさずおりましたが、ここ一年くらいヘモグロビンA1Cが下がらず逆に上昇気味……。出来れば簡単に続けられる事はないかとあれこれ探していた所に、このサラシア・オブロンガに出会い(ピピッ!)とさせられ、すごい物と感じ即購入して夫に飲ませ始めました。夫も素直に飲み始め一ヶ月後の検査で早くも効果バツグン!!数値の維持ぐらいはと思っていたら、なんと減少にびっくりです。先生も頑張ったねと言ってくれたそうで、夫は心の中でサラシア・オブロンガのお陰と確かなものを覚えたといっていました。三ヶ月飲み続けさらに減少、未来に陰を落とす時期もあり不安でしたが、前向きになれ諦めてはダメと気づかされました。本当に良かったと感謝です。ありがとうございます。今まで、毎回検査結果を聞くのが不安でイヤでしたが、今では結果が楽しみです。これからも続けてさせていただきます。よろしくお願ひします。

【徳島市 矢部様の奥様】

以前は、食べる物にも注意をしていたのですが最近、甘い間食も増えてしまいました。病院へ行くたび、ドキドキするのですがヘモグロビンa1c数値は、あまり増えず、サラシアオブロンガのおかげだと思ってます。私の姉にも紹介し、コレステロールにもいいので、まとめ買いしたようです。またインシュリンを打っている友人はサラシアオブロンガを飲み続け3ヶ月位でヘモグロビンa1c数値が下がり病院の先生にびっくりされたようです。いま、友人たちの間でサラシアオブロンガが、流行しているようです。私の体重はなかなか減りませんが、コレステロール・中性脂肪はよくなっています。これからもよろしくお願ひします。

【浜松市 萩原勉様】

前田京子様 レシピマントウ

おふクッキー <作り方>

<材料>

- おふ 40g
- 溶かしバター 大4
- グラニュー糖 大4
- シナモン 少々

1) ボールにおふ、バター、グラニュー糖、シナモンを入れ、よくおふにからませる。

2) オープンで190度で10分焼く

バターはカロリーが高いので、気になる方は、マーガリンでの代用がおすすです。砂糖は半分でもOKですが、ラカントにするともっと甘くてもいいですよ!

「目をつぶって、30秒かぞえてみよう」  
「秒針のある時計」を横においた状態で、目をつぶりながら、1、2、3...と30秒数えてみましょう。もし秒針の30秒よりもだいたい早く目を開けた人は、脳が老化しはじめているかもしれません!というのも、高齢になるほど時間を早く数えてし

## 健康のミニ情報

まう傾向があるそうです。脳は好きなことには集中して働きますが、何もしないと眠ってしまいます。趣味などをみつけて、ドンドン脳を刺激しましょう。



# 健康生活の豆知識「季節性インフルエンザ」

秋から冬にかけてインフルエンザが流行します。流行シーズンに備えて、しっかりと予防しましょう。

## 季節性インフルエンザ

よく普通のかぜと誤解されますが、ウイルスの種類が異なり、高熱がでるだけでなく、場合によっては重症化、合併症をも引き起こす恐れのある感染症です。



インフルエンザ対策の為にまず、インフルエンザとのかぜとの違いを正しく認識していただくことが大切です。

## 【症状】

インフルエンザは急に38~40度の高熱がでるのが特徴です。さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常5日間ほど続きます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあります。

## 【予防】

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。

また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、室内を加湿器などを使って適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。

## 栄養と休養を十分とる

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

## 人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしま

しょう。

## 適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。

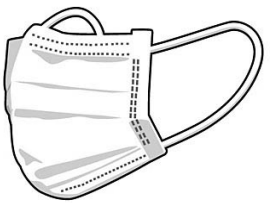
## 外出後は手洗いとうがいを

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。



## マスクを着用する

風邪やインフルエンザは、せき・くしゃみなどの飛まつを通じて感染するため、マスク着用は予防に一定の効果があります。着用の際は、顔とマスクの間に空気が入らないように調節しましょう。



## インフルエンザになった時の特徴

【重要ポイント】下記3つがインフルエンザの特徴です

- 地域内でのインフルエンザの流行
- 急激な発症
- 38以上の発熱/悪寒

【要注意ポイント】下記の要注意ポイントがあればインフルエンザと疑いましょう

- 関節痛/筋肉痛
- 倦怠感/疲労感
- 頭痛
- 寝込む

上記のチェックリストを参考に、インフルエンザの疑いがある場合は早めに医療機関に行きましょう。

## 旬の食材

### 「カリフラワー」

カリフラワーはキャベツの仲間であるヨーロッパ沿岸地域が原産です。

旬は10~2月頃です。ビタミンCが豊富で、熱を加えても50%以上が摂れます。芯には花の部分の2倍のビタミンCが含まれています。ビタミンB1・B2、カリウム、リン、食物繊維、イソチオシアネート、MAATSも含まれます。ビタミンCは免疫力を強化し、風邪予防や美肌効果があります。食物繊維は老廃物を排出し、便秘改善・大腸ガンの予防に効果があります。イソチオシアネート、MAATSは、ガン予防・血栓防止に働きます。

