





最新科学に基づいた日本人のための食事術 ~ 日経ヘルス編集長 西沢邦浩著

日本人のための科学的に正しい食事術

日本人の体質とは... 日本人の体質に合った食事術

最新のエビデンスに基づき、日本人のあるべき食事法を解説

「麦」は食物繊維が白米の10倍

私たちのまわりには、玉石混合さまざまな情報があふれている中で「科学的に信頼できる正しい情報として」食事をまよわす。日本人が意識したい「血糖値」「腸内環境」「空腹

- ① 血糖値が急上昇しにくい食事... 日本人は血糖値をコントロールしているインスリンの分泌力が外人に比べて弱く、血糖値上がりやすい食事を続けるほど糖尿病になりやすい。
- ② 腸内環境を良い状態に保つと免疫力が高まり、生活習慣病と心の症状改善
- ③ 空腹になると、ノーベル賞で話題となった長寿遺伝子が活性化し老化病を防ぐ

食物繊維を摂る... 糖質の吸収を穏やかにして、血糖値の急上昇を防ぐ。

- 胃や小腸を通過し大腸に運ばれ、有用菌のエサとして腸内環境を整える。
- 食物繊維は、血糖値のゆるやかな上昇と低下により腹もちが良い。

野菜、果物で必要な食物繊維を摂取するのは難しい。野菜には便通を良くする「不溶性」が多いが、血糖値の上昇を抑え、腸内で有用菌のエサにする「水溶性」が少くない。日本人は水溶性食物繊維の摂取量が少ない。... 「麦」と「海藻」がオススメ。糖尿病のリスク低下

糖尿病、心血管疾患、がん、脳卒中のリスクを下げるには、麦・玄米・全粒粉・オートミールなど甘い穀類の食物繊維効果は高いので、極端なダイエットの為の糖質制限は要注意！！

がんの再発不安を軽減させる可能性が高い オメガ3系脂肪酸 EPA・DHA 1袋180粒 まぐろの力

1日2000mgの摂取で効果的 (サメ2匹・ブリの切身1切)

中高年の加齢に伴い低下する認知機能を維持する働きがある。抗がん作用と抗アレルギー作用を抑える働き。コレステロールを下げる働き。

1日3~6粒 ¥5120

天然100%のバージンオイル まぐろのチカラ粒

1日3~6粒 ¥5120

国産もち麦ファイバーブレンド... 水溶性食物繊維が多いもち麦を中心に、はちか麦、丸麦、胚芽押麦、ホト麦をバランスよくブレンドしています 250g ¥430

もち麦ファイバーブレンド

花粉症に効くツボ... 鼻の周辺や前頭部のツボ刺激でフシャミ、鼻水、鼻づまりが一時的にも改善します

写真 1 髪の生え際2cm上方の上星 2 鼻中間の印堂 3 鼻の上両端の鼻通 4 鼻の両脇の迎香

これらのツボを指先で10秒間程押し下す。スーンヒヤや強めに押し下してからパツヒカを抜くのがポイント。これを3~5回くり返す。耳にぶやや上方の部分にも花粉症のツボがいくつかあります。この部位を中心に指でゆっくり揉みほぐしてゆくと耳が熱くなってきます。そうすると鼻の通りがよくなってきます。テレビでも見ながらでも簡単にできるので、機会をみれば両耳をゆっくりほぐして下さい



私の体験談) 半年間苦しんだ頭痛がなくなりました!!

半年前より頭痛に悩まされ、仕事も普段の生活も出来なくなっていました。いろいろな病院にも行きましたが良くなりませんでした。そんな時、母親が聞いたのが縁さんの出逢いでした。たった一度の施術で、あれほど悩んでいた頭痛がなくなりました。どの病院でも治らなかつたので、まに同じだろうと思っていったら、ヒビもビックリしました。あれから3週間、今では仕事にも戻り、いつもの生活をしています。(二本松市 斎藤愛恵さん 30代)



めまい、吐き気が翌日には良くなりました!!

疲れがたまっていたのか、めまい吐き気で立っているのも歩くのもつらい状態が毎日続いていました。縁さんご夫妻に施術していただき、疲れがとれたんですね「大丈夫です」と優しい言葉にもすぐれました。帰る時には吐き気のムカムカは治っていました。食事がほとんど摂れなかつたのに、翌日には回復し仕事復帰できました。(金沢宏子さん 62才 保育士)





みゆさんこんにちは。桜咲く春満開の頃いかがおすごしですか？我家は長男が大学を無事卒業し、仙台から戻って来ました。4月から福島市内の小学校で勤務することになりました。4年ぶりに5人の子供たちが共に暮らしをはじめ、さながら合宿所のようになっております。「花」と言えば「桜」というように平安時代から桜は日本人に最も愛されて来た特別な花です。そんな桜に魅せられ、人生の全てを賭けて桜を植え続けたい男がいた。彼の名は佐藤良二。太平洋側の名古屋から日本海側の金沢まで260km走る自鉄バスの車掌だった彼は「太平洋と日本海を桜で結ぼう」と昭和41年からバスの光道になった1人で桜の苗木を植えはじめた。それは、5万本の桜を植えるという途方もない夢だった。周囲から非難されながらも途中で癌を患い7年間の闘病生活に耐えながら、七くなるまでの12年間で2000本の桜を植え続けた。彼はなぜ桜を植え続けたのか？そして彼が、桜に見た夢とは何だったんだろうか？昭和4年岐阜県の小豆町で生まれた良二は3才で母親と死別、3人の子供(末子が良二)を育てた父はいつも「人様の喜ぶことをせないかんや。ぼうを着て社会につくせ」と語っていた。良二が32才の時、その尊敬していた父が七くなる。その頃、岐阜県のダム建設によって水没する集落の象徴だった桜の木が、ダムの畔に移植され、水没した集落の人々が集まる中、満開の花を咲かせ再会の感動の涙を流す人々の姿に良二の心は大きく揺れ動いた。「桜はええなあ、強く優しく、人の心を生き返らすんや！」そして昭和41年春、良二はバスの出発点でもある名古屋の営業所前に1本の桜の苗木を植えた。家族や周囲の非難の中、1人黙々と桜を植え続けた。植えはじめた5年目体調を崩しかんの宣告を受けるも「時間がない。ふる里を桜の花で飾るんだ。そして俺は枯れ木のように死んでもいい……」昭和51年、良二は生涯を閉じた享年47才。しかし良二が思い描いていた桜街道の夢は同僚や家族に受け継がれた。そして現在、教科書や映画で紹介された良二と桜のこを知った多くの人々によって、良二の夢は続いている。自分の生きる意味を真摯に問いかけ、夢に向かって懸命に生きた佐藤良二。その生涯は私たちに多くのことを語りかけられると思いました。桜、咲き誇れ！！



移植された庄川桜  
岐阜県高山市庄川町

<p>えーよん A4 A4で</p>	<p>カブ た...</p>	<p>ごめんたいこ</p>	<p>時計 まかせ</p>	<p>たけ一鳥物語 100円</p>
<p>行くジラ 今</p>	<p>カナリヤはい</p>	<p>まっ手 ちゅと</p>	<p>手 たすけ</p>	<p>じゅり が</p>
<p>インバラ しゅがな</p>	<p>スマトラトラ いてきま</p>	<p>えりです。3年生です。タジャレ 絵手紙が人気はっています 改定は、1000まいです。おつんしそ ください。よろしくおねがいしま す。</p>		<p>分カランス</p>
<p>トキトキ</p>	<p>ガーン</p>	<p>パールパール</p>	<p>そう蚊</p>	<p>またあし ためさ</p>






**福島犬募金箱からのご報告とお礼** 福島犬募金箱は、東日本大震災後に梁川町の浅見健一さんが作成した、犬の形をした募金箱です。みなさまからの善意と、絵手紙の売上金を入れていただいております。2月28日現在**9600円**の募金をお預かりしました。東日本大震災ふくしまこども寄付金として、福島県内の190名の震災孤児・遺児の方々への給付金等に活用されます。ありがとうございました。

川柳コーナー <桜> ・場所取りも 新米いなくて 課長行く ・いつ開花 幹事泣かせの 花見酒  
 ・ふるさとの 桜自慢に 花が咲く ・乾杯の あとは桜の 話題なし ・桜より ブルーシートが 先に咲き  
 ・寒かった 震えながらの 缶ビール ・並木道誰もがスマホ見上げてる ・春なれど わが懐は 三分咲き

**ゴールデンウィーク中のお知らせ** 4月30日(火) 5月1日(水)・2日(木)は開院いたします。  
 4月28日(日) 29日(月) 5月3日・4日・5日・6日はお休みです。

**春のお顔マッサージ** シミ・たるみ シワ・小顔 **キャンペーン** 卒業式・入学式・人生の記念日に  
 通常の**整美顔マッサージ**(顔+肩+首デコルテ) **5000円**に **約45分**  
 潤いアサスの**セラゲンパック** **1000円**施術(耳ツボ刺激含む)を **サービス**させていただきます。男性の方も是非ご利用下さい。  
 バラの香りにつつまれの至福のひとときで、お顔も凝りもストレス解消にもなります。脳波整体でセロトニン(α2)効果で体調も整います。



ミレイス化粧品シリーズ  
 オイル 20ml ¥7700  
 ローション 90ml ¥5500  
 フレンジック 350ml ¥4800  
 プロテクトジェル ¥5080

**整体院 縁のご案内**

住所 福島市野田町1-7-28  
 電話番号 024-534-0635 定休日 日曜日・祝日  
 営業時間 AM8:00~PM7:00 (最終受付 PM6:00)



<院長 松井国彦...1967年静岡県生まれ 明治大学工学部卒。絵手紙作家(5000枚に挑戦中)  
 <副院長 松井知美...1968年福島県生まれ 管理栄養士 2男3女の子育て奮闘中  
 こだわりの室内...地下に1トンの備長炭を埋設し磁場を高めマイナスイオンの豊富な環境にしています。

化学建材を全く使用していない(内壁は漆喰と杉板)建物です。  
 施術の特徴...体調は、**気・血・水**の流れのバランスで決まります!当院ではこの3つの条件を整えます。

- ① **整体**... ソフトな刺激で、体のバランスを整えます。
- ② **リンパマッサージ**...老廃物・免疫物質を運ぶリンパ液の流れを良くします。  
 酸素が高濃度に含まれた酸素オイルを使用します。



**気導術**... 全身の気の流れを整え、自然治癒力を高めます。

- ③ **脳波整体**...セロトニン(脳波α2)を活性化し体調を整えます。

料金	<b>初診料 1,000円</b>
・ <b>整体</b>	<b>4,000円 (高校生以下 3,000円)</b>
・ <b>整体+気導術+部分リンパマッサージ</b>	<b>5,000円</b>
・ <b>整体+気導術+全身リンパマッサージ</b>	<b>9,000円 (1,000円お得)</b>
・ // +整美顔マッサージ	//
<b>&lt;女性による女性専用コース&gt;</b>	
・ <b>全身リンパマッサージ+気導術</b>	<b>5,000円</b>
・ <b>肩・首・お顔リンパマッサージ+気導術</b>	<b>5,000円</b>

