



春の野草の中で
いちばん好きはすみれ
まるでかわいらしき
むらさみや青や黄色の
帽子をかぶって立っている
ようだよ
庭のかたすみ
太陽の光も
あびて
キラキラ光る
すみれも
僕もじつと
見つめていた

春の野草の中で
いちばん好きはすみれ
まるでかわいらしき
むらさみや青や黄色の
帽子をかぶって立っている
ようだよ



いつまでも
あなただけ
に
こころ
咲く

嬉しかった日
悲しかった日
晴れた日
曇った日
ふと見上げると
春の日差しを
浴びた木蓮が
ふるる里を思い出も
抱くように
咲いてた



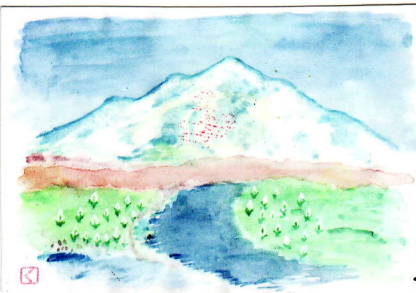
やんぱり
あひたし
いしよが
いしな



やんぱり
春がいっぱい
青い空
さわやかな風
咲きほころぶ花
僕の心を穏やかに
してくれ
やんぱり春がいっぱい



春風にのって
しあわせがやってくる
不思議な
出逢い
縁のはじまり



(お腹ふくらみ・リンゴ型肥満) と ティチリ母さん
(お尻〜足がブクブク・洋ナシ型肥満) ではどちらが
心筋梗塞になりやすいでしょうか。

- ・Xがボが検診がはじまりました。ビール腹の ビア樽父さん
- ・答えは ビア樽父さん。男性に多いリンゴ型肥満は、内臓脂肪が多く、コレステロール、中性脂肪に影響大
- ・一方、女性に多い洋ナシ型肥満は皮下脂肪(つまめる脂肪)多く、影響が少なので。この差が、Xがボ
- ・リンゴ症1番の基準 男性ウエスト85cm以上(2人に1人が当てはまる) 女性90cm(5人に1人)の5cmの差なので。
- ・ある県の中学生の検査で **37%が高脂血症** **えい** **高血圧も多かった!** え〜うえ〜!
- ・一方、高血圧、高血糖、高脂血症で 脳卒中が日本一多く、医療費多くて平均寿命短かった **長野県**
- ・が **長寿日本一** になった理由 ---- “かえりない” “あきらめない” の著者、諏訪中央病院の鎌田實
- ・さんが30年前から病気予防の生活改善を啓蒙しとびん健康になった。そのポイントは、減塩
- ・と運動、そして穀物、菜食で食物繊維の多い食事。油は動物性より植物性が良いからリール
- ・酸摂取過剰に注意。(スナック菓子インスタント食品に多い) 油は血液サラサラにする青魚のEPA、DHA
- ・そしてえごま油のα-リノール酸を摂りましょう(夕日にもよいです)
- ・そして、いじめ、非行、犯罪がゼロになった **長野県真田町** ---- その秘訣は、1人の教育者が
- ・広げた、米飯給食。おかずは肉ではなく魚中心にして地元の野菜を使う。これを2年間続
- ・けたところ、いじめ、非行、犯罪がゼロ。高血圧、高脂血症、高血圧の子供もゼロになった。
- ・戦後、日本で急勾配で増加した物3つ ①脂肪摂取量 ②自動車販売台数 ③糖尿病
- ・増え続ける心臓病、脳卒中の原因はコレステロール。多い脂肪と少ない食物繊維。脂を摂り
- ・すぎると、病気も増え、おまけに歳もとります。脂を摂ると老いやすい。だって脂の事 オイル と言うもの
- ・高脂肪の多い洋食が続いて「今日ぐい和食で!」と寿司屋に行く人が増えるそうです。寿司屋に行けば

和食が食べられると思ったり大間違い。変な寿司屋に行くと、出ている魚のほとんどが「ヨウショウ」だから！

・100才超える元気なお年寄りの体内には、老化を遅らせる物質 **アミノ酸** が多くあった。それに加え、動脈硬化、高血圧、高脂血症、中性脂肪を正常化してくれる。アミノ酸は脂肪細胞から作られ、脂肪細胞が元気でいるには、脂肪を多く含む事が大切。長生きにも脂肪が影響するのである。

・**夕ボ対策、冷えておでの病気に効果** ... 水を飲みましょう。水太りはありません。冷えやむくみは、水を飲む事ではならず、冷たい食物と、生活環境から来るのです。(エアコン、運動不足)。夜中に足がつる人は、筋肉の脱水が原因。いい水は血液循環良くし、冷えやむくみ、肥満も改善してくれる。1日1.5~2Lの水をのみましょう。緑茶、コーヒーの水分はカステイン含まれ、アルカリ性利尿作用があり、結果的に脱水する。

おいしい水のお手紙
簡単おいしい水の作り方

水1Lに100g(1割)以上の備長炭を沈め、1晩置いて出来上がり。月1度煮沸して1年間使えます。

浄水用備長炭 500g ¥850



カフェインレスの麦茶風味の - 1Lに1パック

おいしい野草茶

- ① ハトムギ
- ② ハハコ草
- ③ 熊笹
- ④ フコ
- ⑤ 延命草

5種類入って
ターボパック
80パック入
¥1470



冷え症、むくみ、気になさる方

粉国産生姜 30g ¥490

茶が1杯と黒糖をえんめい茶にのせて飲むと効果的

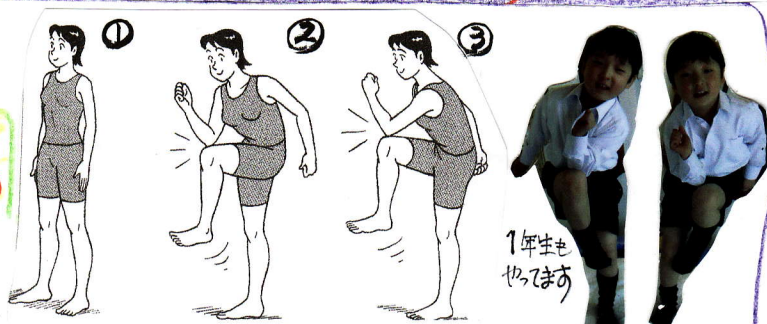


冷え、むくみが気になる方は **酵素オイル** によるリンパマッサージがとても効果的です。

お散歩途中に！ 家事や仕事の合間に！ 超簡単で全身の血流がよくなり、夕ボ肥満、腰痛、胃下垂

そして高血圧、高脂血症に効果的！ **股関節エクササイズ**

- (やり方) ① 両足を肩幅ぐらいに開き、背骨を伸ばしてまっすぐ立つ
- ② 左足のひざをなるべく高く上げる。(太ももを水平かそれ以上) この時、頂点で右腕のひじとタッチさせる。(近づけるだけでもいい)
- ③ 次に右足のひざをできるだけ高くあげる。左腕のひじとタッチ。



1回に20回~30回(けいこうきつかったりもするので無理せず徐々に回数増やしましょう) 1か月で股関節がゆるやかになりすばい効果

毎日のおかずで悩むより、いつもの「主食」を見直す！

玄米の栄養100%とすると胚芽米70%白米5%の栄養です。

わざわざ白米を買って(玄米も価格同じ) その上、雑穀米(例 雑穀米 4合 約200円/600円 加ります)を入れると、それだけの金額に別荘。捨てるぬかももったいないので。そこで、玄米を買い、自宅精米して

胚芽米、分つき米として **つきたてを美味しく食べてみませんか。**

小麦、穀物などの輸入品の価格上昇が続いている今こそ、国産のお米をたべましょう。



業界最速 5合白米 2分45秒

炊き上げ式で熱もたず酸化しにくい音が静か!! 和食の鉄人 道場六三郎がすすめる

お米じまん 精米機 ¥28,350- ¥27,000-

食物繊維、ビタミンB、良質タンパクの補給に大麦をお米に2割位まで、食物繊維白米の20倍大麦を切ったので目立たずよくお米と混ぜると **850g 田舎切麦 ¥450-**



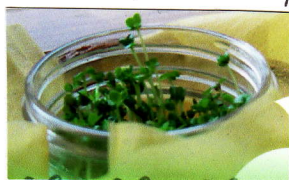
ひえ科の植物 アマランサス お米3合に大さじ1~3杯入ると **カルシウム** 白米0.5、玄米1.0、アザミ168 **鉄分** 白米0.5、玄米1.1、アザミ24.8 **ミネラル補給に 有機アマランサス 350g ¥580-**



ブロッコリー スプラウト (新芽) にすごい **カン予防成分 スルフォラファン**

このスルフォラファンは種も新芽に多いアフラトキシン(毒)のようなもの。実はこれが体内の活性酸素を抑制し、すごいカン予防に効果的。おまけにビタミンCが豊富なので。

今日の70セント。染院又は商品ご注文の方に無料で、ブロッコリー スプラウトの種70セント。おしく育て下さい



超ソフトな整体治療 "オステオパシー"

~腰痛・肩こり・膝痛・頭痛など体ゆるゆるに!~ **酵素オイル使用**

整体コース 60分のリラックス	リンパマッサージコース
オステオパシー整体 3,000円	③ 集中部分リンパマッサージ 2,000円~
初診料 1,000円	③ ダイエットコース 2,500円~
出張料 1,000円	④ 整美顔 マッサージ 4,000円
	④ 全身リンパマッサージ 4,000円

ご予約は **024-534-0635**

営業時間: AM8:00~PM8:00
休日: 日曜日
福島市野田町1-7-28
携帯 090-8616-6751 院長 松井 国彦