

No.156

腸内中央覧板



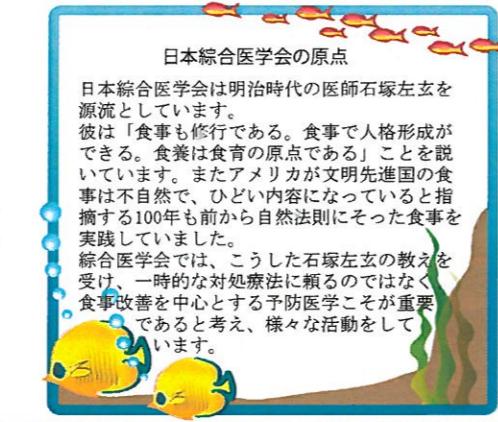
今、日本国は青少年の肉親への犯罪や、精神的に弱く、社会に適応できない若者が増えています。個人主義の行き過ぎなのか、今まで自己を律することの

食べ物が大切なのは成長期に限らず、高齢化の進むシニア世代でも切実なことで、問題は山積みの状態です。

ストレスが大きな原因となる「食べ物が人を変える、食べ物で人生を変える」もあながち過大表現ではありません。

是非とも9月8日大会を厳しい暑さに向かい、お体を御自愛頂きご活躍下さい。

喜びを感じています。食の力を今一度学び直し、自分も含め、家族、社員、知人にもっともっと元気に楽しく仕事が出来る事の喜びを感じています。



発行/おなかいき健康クラブ
福岡市東区松香台1丁目2番1号
TEL. 092-674-4545
FAX. 092-661-1051

2013年
7 Jul.

元気満まん堂 算浦将昭
食が人を変える
あなたと学ぶ食医学

いつも元気満まん堂の商品をご愛飲頂き、ありがとうございます。
サブテーマを「キレル、寝つきり、下の世話」として、来る9月8日アクロス福岡で「第5回日本総合医学九州大会」を開催致します。大会テーマは「食が人を変える」です。

腸内回覧板4月号で「給食改革で非行やいじめ・学力低下を無くした男」の著書大塚貢先生をご紹介いたしました。

先生は「食の改革によって家庭でも学校でも、明るい希望がもてる。自分を抑制できず、非行を起こしたり、いじめたり、キレイたりするのはなぜか。校長時代、子どもの生活を徹底的に調査した結果、食べ物で人は変わると確信を得た。」と言われています。

大会当日、午前中は高取安定した幼稚教育の素晴らしい成果の現場報告や、高校生の食の実態報告、午後は食べ物で排便の悩みが解決できた事例など、教育、介護現場の素晴らしい現場報告があります。

日本総合医学会会長の渡邊昌先生には「自分で創れる健康長寿」をテーマにご講演頂きます。

是非とも9月8日大会を厳しい暑さに向かい、お体を御自愛頂きご活躍下さい。

2013年 会員制度のご案内

元気満まん堂の商品購入には2つの会員システムがあります。

あなたに合った良い商品こそ継続が大切です。
定期お届けで注文忘れがありません

元気満まん堂 会員 (入会金 無料)

- 会員特典 1) 定期的ですので、継続的に飲むことができます。
2) 6ヶ月継続購入すると自動的に2,000円獲得。
3) 健康に関する様々な情報がお手元に届きます。

いつでも好きなときにご注文

元気満まん堂 フリー会員

会員特典 「注文書兼フリー会員申込書」に必要事項をご記入頂ければ、いつでも「おなかいき健康法ベーシックセット」をご購入頂くことができます。

伝言板



ご案内

会員さんの伝言掲示板

身体が喜ぶ！ H・T様

Aセットを飲んで3か月目になります。飲み始めの2~3週間は、お腹(下腹部)が張っているような感じがあり、気持ち悪い感じがありました。特に異常もなく、むしろ食欲が出てきました。今は便もすっきり出ますし、身体が軽くなつたような気がします。以前はちょっとしたことでイライラしていましたが、最近はゆったりとした気持ちに落ち着いてきました。肌の色も白く、スペベになつきました。良いものだというのは体が喜んでいる感じがするので分かります。これからもよろしくお願ひいたします。



【芯からリラックス出来る、軟酥の法】のDVD
只今無料にてお渡しいたしておりますので、ご希望の方は元気満まん堂まで御連絡下さい。



お知らせ

●元気満まん堂ベーシックセット6ヶ月分代金前払いの方、又は銀行、郵便局自動引き落としの方は送料が無料になります。ご希望の方はTELまたはFAXで元気満まん堂までお申し込みください。



お願ひ

元気満まん堂では、元気満まん堂商品（各セット）のご愛用後の体験談の寄稿を募集しております。なお、体験談をお寄せいただいた会員様には、お礼と致しまして、ご希望のお試しセット（Aセット又はBセット）5セットを送らせていただきます。何卒よろしくお願ひ致します。

■編集後記

6月8日馬場馬術の九州大会がありました。結果はセントジョージ賞典課目で優勝！お馬さんの“一馬君”に感謝です！彼は3年前に比べて格段に成長しました！見事な“人馬一体”でした。一馬君とは馬が合いますね～。今年は東京国体に出場出来たらいいなと考えています！そして、なにより、このお馬さんのオーナーに感謝です！

あなたの健康応援団

元気満まん堂 FAX 専用フリーダイヤル

0120-49-9993

URL...http://www.manman.co.jp/

人が病気になるたった2つの原因

新潟大学教授 阿保 徹

出版元 講談社

第九章ガンにならない

八つのルール

①心の不安やストレスに

目を向ける。

自律神経のバランスが崩れて、頭痛、肩こり、腰痛、胃痛、便秘、不眠、生理痛などの症状が現れると

自分の心に目を向けさせるサイ

ンだと理解して、その場を生かすことばかりでなく、原因に目を向ける

こと。

②頑張り過ぎの生き方を変える

ガンになる人の多くは、まじめで責任感が強く、自分ひとりで仕事や家庭を背負い込もうとする傾向があります。

怒りや不満を持続させることが多いところがある。上手に手を抜くこと

とばかりでなく、原因に目を向ける

こと。

③息抜きリラックスの方法を

見つける

頑張る時は精一杯がんばって、一段落したら思いつきり体を休める。

何か楽しめる時間を見つけ、英気を養う。こうしたオン・オフの切り替えを心掛けてください。

④体を冷やさない工夫をする。

目安になるのは基礎体温で36.5℃前後

が健康のパロメーター。

女性は、冷たいものを飲みすぎたり、薄着をしたりしないこと、サウナや温泉などを利用する。男性も冷え過ぎはよくありません。運動など

して解糖系のエネルギーを適度に使つて代謝を高め、筋力をアップさせ

⑤暴飲暴食をやめて体に優しい食事をする。

カリウム40が豊富に含まれた野菜や果物を毎日しっかりと摂る。ミネラルやビタミン、食物繊維などが楽しくなってくるはずです。

豊富で腸の働きも整えてくれる玄米や雑穀のご飯を主食にし、魚や豆類、海藻、きのこ類などを和食の調理法で意識して摂ること。

⑥有酸素運動を生活に取り入れる

食事に加えて適度な運動をして血流を良くすること。義務的に続けるだけではかえってストレスになります。

⑦笑いや感謝の気持ちを

おなかいきいき 健康法

も時には大事です。そうしたほうがかえって仕事の効率も上がり、人生が楽しくなってくるはずです。

⑧生きがい、一生の楽しみ、目標を見つける。

喜びや達成感と出会える事は、生きる力を倍化させ、更なる意欲の源泉になるでしょう。

⑨笑顔や感謝の気持ちを

大切にする。



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

ること。

⑤暴飲暴食をやめて体に優しい

食事をする。

カリウム40が豊富に含まれた野菜や果物を毎日しっかりと摂る。ミネラルやビタミン、食物繊維などが楽しくなってくるはずです。

豊富で腸の働きも整えてくれる玄米や雑穀のご飯を主食にし、魚や豆類、海藻、きのこ類などを和食の調理法で意識して摂ること。

米や雑穀のご飯を主食にし、魚や豆類、海藻、きのこ類などを和食の調理法で意識して摂ること。

豊富で腸の働きも整えてくれる玄米や雑穀のご飯を主食にし、魚や豆類、海藻、きのこ類などを和食の調理法で意識して摂ること。



商品紹介 おなかいきいき健康法 ベーシックセット



合計12,600円
(本体12,000円)

達磨の経済考

吉住 明海
高野山真言宗慈明院名誉住職

科学・・かがく

遙か昔、天竺より高貴なる人が、龍の背に乗り、東北の方角を目指して飛んできた。山脈にたどり着いて、龍は大きく身震いした。その時、龍の鱗がバラバラと落ちて、岩となつた。高貴なる人は、弁財天なり、鎮座しました。その後、「背振山系」である。龍が背を振ったのが、名前の由来とか。。。町内が盛り上がっている。「国際リニアコライダー」(ILC)の建設候補地に背振山系があがつているとか、福岡・佐賀の県知事さんたちが、スイスまで行つて誘致してきたと、ニュースで流していた。それが、一体、何なのか？詳しく述べる誰も言わないが、『とにかく、凄いもの』だそうである。

拙寺は、この背振山系の端に位置しており、世界の背振になつたようでも、ちょっとと誇らしげな、町民の期待も理解できるが、内容は理解不能という、奇妙な感じもある。。。

全長30キロ超の地下トンネルで、光の速度で電子を衝突させ、『ヒッグス粒子』を取り出し、宇宙誕生の謎を解明するものもあるが、よくは分からぬ。ILCという、龍が飛来してくれるのを、待ち望むわが町である。

科学の進化は恐ろしいほど、進んでいるが、果たして失速してしまわないかと、不安である。自然や人間の心もいつたん壊れてしまうと、なかなか元には戻れない、壊すのはさほど、時間はかかるないが、戻すのには相当な時間と労力を要するものである。『取り扱い注意』の科学もあることを、学んでこそその進化かなと、心から願うばかりである。。。

ひざを屈伸させながら体を左右に摇さぶる。

笑顔や感謝の気持ちを

大切にしています。

笑顔や感謝の気持ちを大事にする。

笑意は副交感神経を優位にさせ免疫力を高める効果があります。

病気になつても悲観的にならず、自力で捉える。

笑顔や感謝の気持ちを大事にする。

笑意して使う。

笑意や達成感と出会いの事は、生きる力を倍化させ、更なる意欲の源泉になるでしょう。

笑意や達成感と出会いの事は、生きる力を倍化させ、更なる意欲の源泉になるでしょう。

笑意や達成感と出会いの事は、生きる力を倍化させ、更なる意欲の源泉になるでしょう。

笑意や達成感と出会いの事は、生きる力を倍化させ、更なる意欲の源泉になるでしょう。

笑意や達成感と出会いの事は、生きる力を倍化させ、更なる意欲の源泉になるでしょう。

笑意や達成感と出会いの事は、生きる力を倍化させ、更なる意欲の源泉になるでしょう。

笑意や達成感と出会いの事は、生きる力を倍化させ、更なる意欲の源泉になるでしょう。

笑意や達成感と出会いの事は、生きる力を倍化させ、更なる意欲の源泉になるでしょう。