

平成 22 年 2 月 15 日

## ～健康で幸せな人生を送るために～

千葉木鶏クラブ（2 月度） 例会

冬季オリンピックが始まり **メダル・メダル** のマスゴミ大合唱の報道に閉口するも勝負に関係なく選手団にエールを送りたい。

それにしても二月“逃げる”の例え通り早くも 3 月が目の前であります。

三寒四温の春の気配は、ルンルン気分にも浸るも、限られた人生、健康第一であることが大事であります。

心身一如の健康な生き方は“運”を掴む一つ、人生を大きく左右し、私生活の自己管理が人生を反映します。

今回は、健康サポーターとして奮闘中の原田幹子さんに「健康で幸せな人生を送るために」と題して講演していただきます。

皆様方のご参加を期待しております。

### 記

1. 日 時 : 平成 22 年 2 月 28 日 AM 8 時 ～ 11 時
2. 場 所 : 平山建設(株) 会議室 (6 F) 電話 0 4 7 6 - 2 3 - 1 1 1 1  
成田市花崎町 7 9 5  
<交通案内> 京成成田駅東口徒歩 5 分、J R 成田駅徒歩 8 分 駐車場有り。
3. 会 費 : 1 0 0 0 円
4. 演 題 : 健康で幸せな人生を送るために
5. 講 師 : 有限会社 ウェルネス幹  
代表取締役 原田 幹子 先生

### <レジュメ>

#### (1) 「マクガバンレポート」から学ぶ

- ・ガン／心臓病は食生活が原因
- ・元禄時代（玄米・野菜・海草・魚介類）食事は、理想的であった。

#### (2) 「現代養生訓」

- ・心身を健康にする生き方（『致知』3月号）別紙参照

#### (3) 「食育の大切さ」

- ・自分の健康は自分で守る事が求められる時代、正しい知識と情報を身につけよう。
- ・心も身体のための食べ物
- ・生活習慣病の予備軍の子供達（切れる、対体温、登校拒否 肥満 etc...）
- ・食品添加物／化学調味料
- ・牛乳／砂糖

#### (4) 健康寿命

- ・「41 歳寿命説」 西丸 震也

#### (5) 五大栄養素

- ・長寿食（大豆・海草・雑穀・玄米他）
- \*ヒポクラテス医学

