

ワクワク読書三昧 vol.7

旬のオモシロイ×ためになる本のご紹介、第7弾。
通勤途中や、家事の合間にお楽しみください。

脂肪、糖質、コレステロール…を摂り過ぎても、「なかったこと」にできる食べ方!?

あなたは、こんな努力をしていますか?

- 健康のために好きなものを我慢している □むくみ防止のために水をあまり飲まないようにしている □免疫力を上げるためにサプリメントを飲んでいる □健康のために3食とも味噌汁を飲んでいる □健康のために植物性のマーガリンを使っている □貧血予防に鉄分のサプリメントを摂っている □カルシウム不足を補うために牛乳を飲んでいる □コーヒーには必ずコーヒーホワイトナーを入れている □人工甘味料を使ってダイエットをしている □アルコールは度数の低いビールやフルーツ割りにしている

どれも健康にプラスの生活習慣に思えますが、あなたは「間違った我慢や努力」をしている可能性があります。あなたの我慢や努力がかえって健康を損なうことすらあるのです。

私たちの健康を損ない、命を縮める元凶になるのは日々の何気ない「生活習慣」です。がん、心臓病、脳卒中は、不健康な食事や運動不足などによって引き起こされる「生活習慣病」ですが、いま日本人の死因の大半を生活習慣病が占めています。これまで大きな問題が出ていなくても、日々の「積み重ね」の影響はやがて表われてきます。また、誰でも40歳を過ぎる頃になると、若い頃とは異なり、より健康的な生活習慣へのシフトを求められるようになります。冒頭で取り上げた、一見健康や体に良さそうに思える生活習慣には、続けるのが難しかったり、間違った情報に基づいたりするものが少なくありません。たとえば、好物を我慢する、

脂っこい料理を一切控える、嫌いな運動にトライするといった努力は短期的には実行できたとしても、長続きしません。さらに、鉄分の摂り過ぎ、牛乳の飲み過ぎはむしろ健康を害してしまうことがあります。

そこで本書で私がご提案するのが、いまのライフスタイルや食習慣を劇的に変えることなく実践できる「帳消しメソッド」なのです。

本書4~6ページより(一部行替え等変更)



「免疫栄養学」の第一人者で、ハーバード大学医学部元准教授が実践している体にいい食べ物・食べ方・食習慣をコンパクトに凝縮した1冊。抗がん作用、免疫力アップ、老化の防止、解毒などの効果で注目されている「野菜や果物に含まれる健康成分(ファイトケミカル)」や野菜スープなどについてもわかりやすく解説。

「好きなものを食べても太らない・病気になる帳消しメソッド」
高橋弘 / 著
出版社 / 日本実業出版社
定価 / 1,350円(税別)

「ワクワク読書三昧 vol.7」に掲載いたしました本を抽選で各1名様にプレゼントいたします。応募方法はおハガキにお名前・ご住所・電話番号・希望の本の名前を記載の上、右記の住所までお送り下さい。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

応募先：
〒170-0004 東京都豊島区北大塚 2-3-16 2F
株式会社フォトサービス「ワクワク読書三昧」係宛

Bridal House Tamahimekan

~Information~

結婚が決まり、式場探しをする前に…。

STEP 1 玉姫館から紹介状を受け取る

STEP 2 紹介状を持って式場見学へ行く
※紹介特典が付く提携式場などございます。

STEP 3 式場様と挙式日が決まったら

玉姫館にて衣裳合わせスタート!!

一生に一度のBigイベントを全力でサポートさせていただきます!!

~成人式振袖~
玉姫館にて随時展示中!!

ブライダルハウス玉姫館
〒310-0053 茨城県水戸市末広町2-3-1
TEL: 029-231-2196
定休日: 毎週火曜日
営業時間 / AM10:00~PM7:00

※当館はご予約制となっておりますので、ご来館の際はお電話にてご予約をお待ちしております。



あなたの為の笠間ホール

あらためて「家族の絆」を感じることでできるお葬式。
一日一家族様の安心葬儀…。

今回ご紹介するのは2016年2月、笠間市旭町にオープンしたジャクセン笠間ホールです。ジャクセン笠間ホールは「家族の絆」をコンセプトに、従来の葬祭ホールにありがちな「暗く、重苦しい」雰囲気では無い、周辺の景観、環境にも配慮した機能的で温かみのあるデザインで作られたホールです。アクセスはJRの友部駅から車で10分程、北関東自動車道の友部インターからも同じ位の位置にあり、充実した収容台数の駐車場も完備しておりますので非常に便利です。

随時内覧可能



家族葬から大規模なお葬式まで

ゆったりとした式場ですので、ご参列者10名様前後のいわゆる「家族葬」から200名様前後の大規模なお葬式までしっかり対応しています。付属施設も充実しており、お式の間ご家族ご親族様がお過ごしになる控室もホテルや旅館の間取りや内装を参考にご用意させて頂きました。



「伝統式から最先端まで」「家族葬から社葬まで」大切な方との最後のひとときを過ごす場所としてジャクセン笠間ホールは最高のおもてなしを皆様に提供致します。

アクセス **駐車場完備**

ジャクセン 笠間ホール

〒309-1717 茨城県笠間市旭町420-1
☎0296-71-8812

フリーダイヤル 年中無休・24時間受付
0120-30-3292