

あなたの健康づくりをお手伝いします

### 福音社の書籍

#### 明日の健康をつくる今日の習慣

福田モニカ、福田デビッド著

B5判 / 144頁 定価 本体 1,200円 + 税

健康長寿率の高い地域に共通する、かんたんに改善できるライフスタイル。健康で長生きする人たちが実践している『ミニストーリー・オブ・ヒーリング』。この本に載っている生活習慣をご紹介します。



神戸アドベンチスト病院栄養科スタッフが作る

#### おいしくて体にいい穀菜食レシピ

A5判横 / 144頁 / 全64品 定価 本体 1,500円 + 税

医学的に証明され、国際的にも注目を浴びているアドベンチスト型穀菜食レシピ。おいしくて体にいい食事の提案です。



福音社のオンラインショップ <https://www.fukuinsha.com>



### VOP バイブルスクール

#### ニュースタート健康講座

健康の原則についてわかりやすく学べる講座です。



#### 真理への道講座 全18課

キリスト教の背景のない方のためのキリスト教入門講座です。



郵便や FAX でのお申し込みは

〒241-8501 神奈川県横浜市旭区上川井町 846

無料 FAX **0120-335-717**

スマホ、インターネットでアクセスしたい方は

E-mail : [info@e-seisho.net](mailto:info@e-seisho.net) <http://www.e-seisho.net>

(通信料金はお客様負担となります)



希望のメッセージをお届けする

#### ホープチャンネルジャパン

<http://www.hopechannel.jp>



## 免疫力を高める生活習慣

手洗い、うがい、人込みを避けるなど、細菌やウイルスを体の中に入れないように注意しましょう。細菌やウイルスが体の中に入ってしまったときに備えて、戦うための抵抗力・免疫力を強くする生活習慣を身につけましょう。ニュースタートの8つの生活習慣を身につけることで感染症から身を守るのに役立ちます。

### N Nutrition (栄養)

植物性食品を中心とした  
バランスのよい食生活



### E Exercise (運動)

人込みのない自然の中を  
毎日30分程度散歩する



### W Water (水)

外出後の手洗いやシャワー  
お水を十分飲む。



### S Sunshine (日光)

室内に日光を取り込む



### T Temperance (節制)

禁酒禁煙。食べ過ぎないこと

### A Air (呼吸)

空気のきれいな場所で  
定期的に深呼吸する



### R Rest (休息)

7~8時間睡眠をとる

### T Trust (信頼)

神様を信頼する



### +4S Smile (スマイル)

SENTAKU (正しい選択)

SEIJITSU (誠実さ)

Social Support (ソーシャルサポート)



免疫力を高めるには「水編」

# カラダのトリセツ

にっぽん放送  
「健康あるあるWonder4」  
でおなじみ  
セブンスデー・アドベンチスト  
キリスト教会が  
お届けする



詳しくは下記 URL をご参照ください。  
<http://health.adventist.jp/newstart/>

1

1日の必要水分量は約1.5L~2L。  
体格や活動量、住んでいる地域の気候にもよるが、1日コップ約7、8杯。

2

朝起きて一番の水はぬるま湯がベスト。

3

食事中的水分は胃液を薄め、消化活動を難しくするため、食事中的水分摂取は避け、食後2時間あけてから飲む。

4

糖分を含まない真水を飲むのが一番よい。過剰な糖分を含むソフトドリンク、利尿作用のあるカフェインが含まれるお茶やコーヒーはかえって脱水症状を悪化させる可能性がある。

## 免疫機能を高める水の飲み方

さあ、みなさんも水を意識的に飲んで、毎日健康を目指しましょう。

## メリット

- 十分な水分補給は肌に弾力を与え美肌にする！ 細菌に対する抵抗力が増えニキビや肌荒れ改善にもつながる。
- 食前に水分を十分に摂取することで、唾液がよく出て胃液の分泌が活発になり、消化力がアップする。
- 腎臓を通して不要物あるいは毒性のある物質だけを体外に排泄する。体に必要な栄養はそのまま保持する。
- 便秘の予防、改善に効果的。
- 免疫力がアップする。細胞が潤っていると菌に対する抵抗力が増し、のどや鼻の粘膜が強くなる。
- 脳細胞の働きを助け、イライラする心を落ち着かせる効果がある。
- 心が落ち着くことによって喫煙の要求が減る。

## 水のチカラ

人が生きていくうえで必要不可欠な水。消化、吸収、栄養素の分配、酸素や炭酸ガスの運搬のいずれにも水分が必要で、特に脳は85%が水分と言われますから、水分不足は、体に深刻な問題を引き起こします。水分が足りないといと保湿力が減り、干からびた状態になって、体のあちこちが悲鳴を上げてしまいます。

水分が1%失われただけで、人はどの渴きを感じます。すでに脱水症状を起こしている証拠です。水分が2%失われると、強い渴き、めまい、吐き気、脱力感、食欲減退、尿量減少があらわれ、3%を越えると汗が出なくなり、体の水分の8%が失われると、幻覚、呼吸困難、激しいめまい、精神錯乱が起き、20%を失うと死に至るといわれています。