

免疫力を高めるには「節制編」

カラダのトリセツ

につぼん放送
「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



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、福田デイビッド著

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つくる

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 全9課

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 <http://www.e-seisho.net>

(通信料金はお客様負担となります)



HopeChannel
JAPAN

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)



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

節制の 効果

生活習慣病を
予防する

精神を
安定させる

中枢神経への
過剰な
刺激を避ける

老化を
防止する

免疫力アップのための 「節制」チェックポイント

1. 怒りをコントロールする（怒りを爆発させることは癖になる）
2. コーヒー・紅茶・緑茶など、カフェイン飲料を常用しない
3. ダイエットのために過激な食事制限をしない
4. 残業ゼロを心がける
5. 刺激物はできるだけ摂らない
6. タバコは吸わない
7. 普段から薬にあまり頼らない
8. お酒は飲まない
9. なににことにも無理をしない
10. 甘いものはできるだけ控える

なにごとも バランスが大事

私たちをとりまく情報は刻々と変化していきます。ニュース番組で、お酒（アルコール）は健康に良いと報道された翌日には、やっぱり良くなかったとコメントされます。認知症予防にはコーヒーが効果的という研究がある一方で、コーヒーの副作用には注意すべきだという意見もあります。このように、情報によって右往左往してしまうことが多い私たちは、冷静になって情報の裏側を読む必要があります。この研究発表のためには、誰が（どの会社が）資金提供をしているのかということですね。お酒・タバコ・コーヒー・砂糖のような嗜好品には中毒性があり、マーケットを拡大することで利益を得ている企業がある、ということも知っておくべきです。常用すれば健康に悪影響をもたらすことがわかった場合には、嗜好品をできるだけ遠ざけるのが賢明な方法です。

近年、ゲームやスマホ、ギャンブル中毒など、さまざまな依存症が社会問題になっていきます。このような「依存」の原因となるものがなくても幸福であるためには、節制が必要です。からだに良くないことを避けるのはもちろんのこと、たとえ良いことであっても「適度」に行うのが節制の極意です。

真の節制とは、有害なものをまったく使用せず健康的なものを賢明に用いることです。
(エレン・G・ホワイト)