

愛の学校「地球」で学びこ



す。フィットネスの世界で重要視される下腹の奥に、消化器系臓器のメインパートである小・大腸が位置することに気づいた私は、石ころのように異様に硬かったり、水の入った風船の

第7回 続・悪い食生活が、悪い姿勢の原因だった!

腹部の筋肉の状態と姿勢は直結しています。腹部の筋肉のトーンが固すぎず柔らかすぎず、バランスの良い状態の時は、大抵、背骨が柔軟にスツキリ天に向かって伸び、健康的な姿勢を保てます。背中が丸まって首の後ろがデコボコの段になっていたりする格好の悪い不健康な姿勢の根本原因は、この腹筋のまだらなトーンにヒントがあるのです。

とで有名になり、これらを除いた食事療法、GFCFダイエットが生まれまし。この2種類のたんぱく質にアレルギー反応を起こす小・大腸の表面が腫れ、骨格を支えるという役割を果たすことができません。GFCFダイエットは「アレルギー反応を引き起こす食べ物を避ける」というのがアイデアですが、この問題の根本原因は腸内細菌叢の不バランスによる悪玉菌の増殖によって、未消化のタンパク質が腸の壁を越えて血中に入り込むこと。アレルギーフリー(GFCF)とも呼ばれている。アレルギーフリー(GFCF)も呼ばれている。アレルギーフリー(GFCF)も呼ばれている。

していただきますので、1か所崩れれば本人に自覚がなくて、もどろもどろにその人の健康を保つシステムそのものがすでに崩れていっているのです。私たちの健康を維持するシステムが機能していることは、自然の摂理です。何か不自然な事が起こってしまつた場合、自然のルールに従って治すしかありません。そのプロトコールが腸内細菌叢修復のためのGAPS食事療法です。今回はGAPS食事療法とそれに伴う正しいサブリの選び方を紹介します。



春のアンチエイジングセミナー コスメプラウドが開催

2日間で80人 新商品進呈 参加者全員に

NY発の高級基礎化粧品ブランドとして日米やアジアで営業展開するコスメプラウドは、5月29日にマンハッタン、30日にニューヨークのエッジウッドで春の特別アンチエイジングセミナーを開催した。

同社社長の荒木勝也氏が、アンチエイジングに有効な成分を配合する同社製品ラインナップに沿って、春から夏にかけての正しい肌の手入れ法を解説した。肌の保湿には「酸化しない素材を使う」「皮脂を取らずにメイク落としをする」「角質を傷めない」「オイルが入ったクリームの方がオイルがないジェルより効果的」など、普段、市販の基礎化粧品で効果を感じられなかった人へ正しい知識を伝えた。

紫外線対策についても、人体に必要な紫外線と有害な紫外線との違いを説明。現代では公害の影響でオゾン層が破壊され有害な紫外線が増えているので、念入りな対策が必要と説いた。また、日本人はシミ・シワ増加の原因となる紫外線を防ぐことを重視するが、アメリカ人はシミ・シワは化粧で隠せばよいという感覚で、日米で紫外線対策につ

いての感覚が全く違うと語り、SPFやPAなど紫外線対策製品に表示されている数字の意味も説明した。後半は日米で発売したばかりの新製品「ゴールド・ボタニカル・ステム・リッチ・バイオ・セルロース・フェース・マスク」について、モデルに実際に装着して効能を説明。従来の市販品より美容液が浸透しやすい、密着性も高く、二大老

化要因となる「酸化」「糖」と戦う成分、老化した肌細胞を活性化して再生させる幹細胞エキスも配合した同商品の特長を語った。両会場合わせて80人以上が来場。参加者全員に同社商品一包と同社製品試供品サンプルセットを進呈。全商品の特別割引販売も行われ盛況だった。

楽しい 週刊NY生活 デジタル版 www.nyseikatsu.com

燃え尽き症候群 WHOが疾患認定

燃え尽き症候群 WHOが疾患認定

世界保健機構(WHO)はこのほど国際疫病分類(ICD)を更新し、「Burnout(燃え尽き症候群、極度の疲労)」を公式な疾患として追加した。

WHOはburnoutを「うまく管理できない職場での慢性ストレスの結果もたらされる症候群」と定義しており、同疾患と診断されると正式に医療専門家から診察を受けることができる。

同疾患の症状には、エネルギーの枯渇や極度の疲労、仕事や作業との精神的な距離感が増す、仕事に対するネガティブまたは悲観的な感情、効率の低下などが含まれる。また同疾患は適応障害やストレス関連の障害、不安障害、気分障害には含まれない。

同疾患の原因としては、管理欠如、仕事に対する期待の不明さ、機能不全な職場の動機、極端な仕事量、社会的支援の欠如、不安定な仕事と私生活のバランスなどが考えられる。特に単調な作業、残業や自分で管理しきれないほどの仕事量などを抱えている場合は、同疾患に陥るリスクが高い。同疾患の疑いがあるにも関わらず自認しない人は、疲労や不眠、薬物乱用、悲しみ、怒りなどの行動や症状、感情を引き起こし、身体的には心臓疾患や高血圧、2型糖尿病に至ることもあるという。

大谷由里子さん × 重光悦枝さん

特別講演&交流会

ココロの元気、伝えます!

大谷由里子 有限会社志縁塾代表取締役
奈良県出身。京都ノートルダム女子大学を卒業後、吉本興業へ入社。若手芸人を次々と売り出した「伝説の女マネージャー」として知られる。「よしもと印天然素材プロジェクト」では、ナインティナインや、雨上がり決死隊の売り出しに尽力。2016年、法政大学大学院政策創造研究科を修了。また、「笑い」を用いた自立・自走の「人材育成法」は、NHKスペシャルや日本経済新聞など数々のメディアで話題となっている。「ピートだけしのいかげなもの会」(テレビ朝日)、テレビ寺子屋(フジテレビ)にも出演中。著書は35冊を数える。

重光悦枝 重光産業株式会社代表取締役副社長
熊本県出身。熊本で創業し50年。熊本から世界へ、12の国と地域に広がる「味千ラーメン」ほか、5ブランドのラーメン店・飲食店を展開している重光産業のスポーツスパーソン。味千ラーメンのマスコットキャラクター「チチャちゃん」のモデルでもある。「食」は「人」に「良」と書く。安くておいしくて栄養があるラーメンは庶民の味方。世界に一人でも多くのラーメン大好き人間を増やし、そのことで平和に貢献するという父の遺志を受け継ぎ、熱く、熱く活動中。出会いの縁を大切に。今日も幸せなご縁に心から感謝して、ラーメンのEvangelist、チチャちゃんです。

日時: 2019年6月26日(水)午後6時30分(6時受付開始)~午後9時までを予定

会場: Global Labo 545 8th Ave., #1410, New York, NY 10018 (8番街、37丁目と38丁目の間)

参加費: 20ドル

定員: 30名

*要事前予約・前払制(お申し込みの際に、クレジットカードでお支払いいただくか、小切手を送付下さい。小切手の場合は弊社に到着した時点で正式にお申し込みとさせていただきます。)

主催: 週刊NY生活

お問合せ、お申し込み: NY生活プレス社担当、久松まで
hisamatsu@nyseikatsu.com
212-213-6069(代表)

*大谷/重光講演会へのご参加希望の旨と、お客様のお名前(フルネーム)とご連絡先(電話番号、Eメールアドレスなど)をお伝え下さい。