2016 年1月/2月

The art of growing young®

バイオフィードバック **をマスターする**

特集記事

Lifeplus®

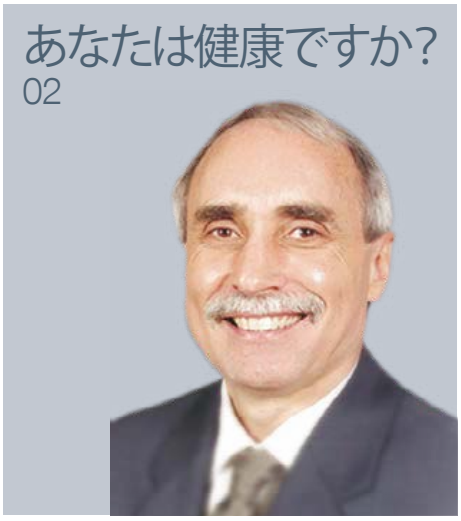
主な掲載内容

対症療法から健康志向へ

健康と環境を考える

発酵食品

目次



02 あなたは健康ですか?

03 最新ニュース

04 **フィットネス**
脳の健康

06 **特集記事**
バイオフィードバック
をマスターする

10 **ライフスタイル**
健康と環境を考える

12 **栄養**
発酵食品

14 **特集記事**
対症療法から健康志向へ

18 **ハーブとサプリメント**
生姜

20 **家族の健康**
幼児期に育む友情の
大切さ

22 **家族の健康**
加齢対策にハーブを

24 **家族の健康**
除脂肪筋肉量

26 **家族の健康**
健全なリーダーシップ

29 専門家への質問

アート・オブ・グローイング・ヤングはGP Publications Incにより年6回発行されます。Lifeplus International, PO Box 3749, Batesville, Arkansas 72503, United States. Copyright © 2016 Lifeplus International

あなたは**健康ですか？**

あなたは健康ですか。これは私が仕事を通じて数え切れないほどの人たちに投げかけてきた質問です。実際の応答は人それぞれですが、健康だと思っている人に対して、ではどうしてそのように思うのですか、と尋ねると、たいていの人は「今病気をしているわけではないから、健康と言えるはずだ」と答えます。事実としてはまさにそうでしょう。しかしながら、質問に対する答えとしては部分的なものに過ぎません。

病気をしていない状態を健康と言うことがまちがっているわけではないのですが、考えれば考えるほど、健康は単なる病気の有無の問題ではないことに気付くはずです。体は丈夫でも、精神的にうつになってしまったら、健康だと言えるでしょうか。心底嫌いな仕事に束縛されていても、血圧が正常なら健康なのでしょうか。家庭生活、職場、友人関係において、健康と言うにふさわしい付き合い方ができていますか。全体的な健康状態について表現しようとすると、あらゆる側面を見直す必要が出てきます。

となると、先刻の単純な質問が複雑なものに思えてきます。すぐには答えようがない、と思った方もいるかも知れません。でも、それでよいのです。健康と日常生活について見直すことは、健やかで幸せな暮らしへの大きな一歩となります。年を重ねるほどに若々しく生きようとするうえでも、その姿勢が重要です。

私もそうであったように、健康か否かを病気の有無で判断しているなら、それは健康全般の促進よりも病気の治療に注目する現代医学の影響を受けているためとも考えられます。真に健康でいるためには、病気を目安にしていてはなりません。14ページには健康と病気を根本から考え直す興味深い記事が掲載されていますので、ぜひご一読下さい。

健康的な暮らしを定義するのは大変ですが、幸いなことに、実現するのはさほど難しくありません。今後病院で問診を受けることがあったら、どんな健康に恵まれているかを再認識する機会として受け止めてみて下さい。

Dwight L. McKee
Scientific Director

最新ニュース

風邪やインフルエンザが流行しやすいこの季節、健康を守るためにもっと屋外で時間を過ごしてみましょう。

外が寒い時にはどうしても屋内にこもりがちになりますが、屋内にいると体に浴びる日光量が限られてしまいます。その結果、体は正常な免疫機能の働きに欠かすことのできないビタミンDを十分産生できなくなってしまうのです。

体重を減らしたいとお考えなら、いつもの食事にヨーグルトを添えてみましょう。

最新の研究で、カロリー制限中の肥満の人が毎日3食に1回、6オンスのヨーグルトを食べると、60%の脂肪を減らすことができると判明しました。脂肪減少の効果は、ヨーグルトを食事に取り入れていない人たちの群と比較した上で確認されたものです。もしヨーグルトがあまり好きではないという場合は、ヨーグルトをクリーミーで栄養価の高いとろみ付けの材料として、ソースなどに加えてみてください、しかし、善玉菌を殺さないために加熱しすぎは禁物です。また、製造後殺菌処理をされていないヨーグルトを使うようにしましょう。

脂肪を減らしてくれる次なる注目の食べ物は、洋ナシかも知れません。

近頃発表された中年女性の体重増加に関する14年に及ぶ研究で、ある3種類の抗酸化物質を多量に摂取している人たちは、そうでない人たちに比べて、より好ましい体重を維持していたことが報告されました。偶然にも洋ナシは、この3つの抗酸化物質、すなわちフラボン、フラバノール、カテキンを全て含んでいます。洋ナシはまた、繊維質が多く低カロリーであることからも、ダイエットに最適な美味しいおやつの選択肢であると言えるでしょう。

30年後の認知機能を維持するためにも、今から活動的に過ごしましょう。

身体活動が脳の機能を活性化させることは既に知られていますが、近年になって、若いうちに脳を刺激する身体的活動をしていれば、数十年後に認知症を発症するリスクを低減できることが分かりました。生涯にわたる健康的な習慣の大切さがまた立証されたと言えます。

断食は

断食は老化に打ち勝つ新しい立役者になるかもしれません。代謝に関する専門誌（Cell Metabolism）に発表されたある小規模の研究によると、お腹周りの脂肪減少、免疫機能の向上、炎症性疾患の減少など、断食に様々な効果があることが分かりました。また別の試験的な研究では、断食を行った被験者は糖尿病や循環器系疾患、肥満など加齢に伴う疾患の罹患率が低い、と伝えています。また、後者の研究に携わった研究者は、断食を行った人に骨量や筋肉量などへの影響はなかったと追記しています。

脳の健康

人間の体と同じように、脳も栄養を行き渡らせしっかりと動かしていないと萎縮していきます。人生の後半に入っても明晰な頭脳を維持していけるよう、簡単なトレーニングを取り入れて、脳の認知機能を鍛えましょう。

体によいことは脳にもよい、これは長年積み重ねられてきた様々な研究が示すとおりです。研究者の多くが、しっかり体を動かすと脳によい影響が及び、より賢明な判断で成果を出せるようになると確信しています。

米国内科学会の学術誌に掲載されたある研究によると、週に3回以上、定期的な運動をこなすだけで、高齢者のアルツハイマー病発症リスクが3分の1も低減できるということです。(エリック B. ラーソン, MD, MPH; リ ワン, MS; ジェームズ D. ボーエン, MD ほか「65才以上の認知症と発症リスク低減の相関性」Annals of Internal Medicine, 2006;144(2):73-81)

運動には、脳の機能を向上させ、気分を良好にし、学習能力を高める働きがあります。

運動をすると、動かしている部位だけでなく、全身の血液循環が良くなります。脳の血流が良くなると、より多くの酸素や栄養素が運び込まれ、不要物が除去されるので、機能が高まります。また、運動をするとストレスが軽減され、より良好な気分で頭を働かせやすくなります。「闘争か逃走か」を迫られる状況であればストレスは身体能力を最大限に引き出すよう働きますが、現代社会ではストレス反応に続く身体的活動が欠如しているため体内に蓄積される傾向があります。ですから、溜まったストレスは運動で燃焼するのがよいのです。

認知機能を守るには、生涯を通じてアクティブに体を動かすのが効果的ですが、脳の健康に寄与する手軽な方法は他にもたくさんあります。

脳は筋肉と同様、使えば使うほど丈夫になります。同じことを繰り返すと次第に楽にこなせるようになってきますが、脳にとって楽な反復とは、筋肉にとってソファに座ったままテレビを見るのと同じくらい労力を必要としない行為です。通常よりも集中力を要する何かをする、それが脳の運動になります。脳を鍛える機会は普段の生活の中にもたくさんあります。

コンピューターを使っている時、利き手でない方にマウスを持ち替えるのもそのひとつです。クリックしたり署名をしたりといった単純な作業でも、慣れない手でやろうとすると、脳は通常よりも駆使されます。

通勤ルートを変えてみる、利き手でない方で歯磨きをする、新しいレシピで料理をする、といったような課題を自分に与えるのも脳のためになります。

つまり、いつもやっていることに、ちょっとした変化を加えるのが脳の運動になるわけです。

他にも、絵画や彫刻、斬新なアートに挑戦するというように、楽しみながら脳を活発に使う方法もあります。あなたの内に眠る創造性を呼び覚ましてみませんか。きっとすばらしい作品が出来上がるだけでなく、高揚した気持ちでより長くより若々しく生きることができるようになるでしょう。

芸術に魅力を感じないなら、外国語の習得はいかがでしょうか。研究によると、新しい言語の学習は脳の回路を一新するそうです。新しい単語を覚えるには集中力が必要です。これが脳にとってよい運動になります。

博物館や美術館に足を運んで、新しい情報に触れる経験も大いに脳を刺激します。絵画を鑑賞したり、展示物を見ながらこれまで知らなかったことを学んだりと、あらゆる方法で新しい情報を取り込むと、脳がよく働きます。

友人とトランプでゲームをするのも楽しい脳のエクササイズです。戦略的思考の必要なゲームは、ウエイトリフティングが筋肉を鍛えるように、脳を鍛えます。また、ゲームには人と交流する社会的な面もありますので、気分の向上にも有効です。社会的交流は脳に大きな影響を及ぼします。12年間にわたって高齢者を調査したある研究では、社会的交流の機会の多い人は、認知機能の低下現象が70%も少なかったと報告されています。

対戦相手やゲーム仲間が上手なら、一段と脳に良い運動ができます。知的能力の高い人と交流すると創造性が育まれ脳機能が刺激されることは、すでに立証されています。ちょっとしたきっかけから新しいアイデアが浮かび、よりよい暮らしにつながっていくことも期待できます。

バイオフィードバックをマスターする

不随意的な機能には、意識的な操作が可能なものもあります。

これに対して、呼吸、心拍、血圧、体温など、体の自動的な働きで制御されている機能は不随意的なもので、当人の意識的な操作は必要ありません。競走に出れば、体は自動的に心拍数と呼吸数を増やし、より多くの酸素を必要とする筋肉を補助します。

不随意的な機能には、意識的な操作が可能なものもあります。例えば、呼吸の頻度を意識的に減らすことは可能です。しかしながら、意識がよそへ向いてしまうと、自動的に呼吸は本来のペースを取り戻します。実は、意識の力を利用して多少なりとも操作できる体の機能は結構あります。根気よく練習を繰り返すことで、不随意的なあらゆる機能を意識的に制御できるようになります。そのテクニックを集成したものがバイオフィードバックです。

バイオフィードバックは、体内で起きていることを正確に把握し、意識の力で体をコントロールする方法を身につけることで健康に寄与します

バイオフィードバックに基づく訓練は、ストレスや頭痛、高血圧、不安、うつ、慢性的な痛み、薬の副作用など、様々な心身の症状を管理する目的で行われています。

バイオフィードバックの歴史

バイオフィードバックという用語が使われるようになったのは1969年以降ですが、その素地となる発見はその80年以上前から始まっていました。1885年、ロシアの生理学者J.R.タルハーノフは、呼吸数を意識的に変えることによって、ほぼ直接的に心拍数を制御できることを実証しました。その10年後、1895年には、フランスの生理学者クロード・ベルナールが生体は内部環境を維持すべく働くという恒常性の概念を提唱しました。さらに第二次世界大戦後、アメリカの数学者・哲学者、ノーバート・ウィーナーがサイバネティックス理論を打ち出し、システムは結果のモニタリングにより制御できるとしました。

そして1969年、サンタモニカで行われた会議で一連の研究の成果が統合され、バイオフィードバックが誕生し、ここで設立されたバイオフィードバック研究会によって推進・普及が進められることになりました。以後、多くの賛同者を得て、バイオフィードバックの実践法と効果が広まっていきました。

ノーバート・ウィーナーが述べたとおり、体内のシステムもまた、モニタリングの方法を習得することで制御が可能なのです。

現代のバイオフィードバック法

バイオフィードバックには、筋電図（筋肉の緊張を測定）や熱（皮膚の温度を測定）、ガルバニック皮膚反応（発汗を測定）および心拍変動（心拍の速度と鼓動間隔）といったデータが必要です。

各種のセンサーを使って収集されたデータには、刻々と変化する心身の健康状態が反映されます。これを把握したうえで、意識的にデータを操作する方法を導入していくのが現代のバイオフィードバックです。

バイオフィードバックは独学も可能ですが、専門のセラピストに相談するのが最も効果的です。

バイオフィードバックのセッションは、皮膚に様々なセンサーをつけて行われます。センサーが感知した心拍、呼吸、血圧、体温、発汗、筋活動などのデータは、モニター画像や音声に変換されて情報として出力されます。生体（バイオ）から戻って来る情報（フィードバック）を獲得する、ゆえにバイオフィードバックなのです。

セッションの間、セラピストと一緒に音やグラフで体内の様々な機能を確認しながら、様々なリラクゼーションの手法を試し、自分に合ったものを見つけます。リラクゼーションが適合していれば、その場で効果がフィードバックに現れます。例えば、頭痛の兆候として特定の脳波が測定されることが判明した場合、何種類かのリラクゼーション方法を試して、どれが問題の脳波の低減に有効かを見極めます。適合する方法が分かれば、頭痛の兆候を感じた時にすぐに対応できます。

頭痛の緩和はバイオフィードバックの目的として特に一般的なものであり、研究も盛んに行われています。偏頭痛をはじめ、多くの頭痛ではストレスと筋緊張が引き金となっています。頭痛に悩む人々の間でバイオフィードバックの人気が高いのは、目的に合った手法が適宜使えるようになるからです。バイオフィードバックのセラピーが筋肉の緊張をほぐし、ストレスを緩和し、頭痛の痛みと頻度を低減することは、いくつもの研究で立証されています。

バイオフィードバックのセッションは通常1回につき30分から60分程度です。たいていの場合、10回以内で効果が感じられるようになります。しかしながら、高血圧のように非常に複雑な要因の絡む問題には、かなりの回数が必要になることがあります。

バイオフィードバックは、通常意識的には制御の難しい機能に意識の力を作用させるものです。

バイオフィードバック用に市販されている機器を使うことも可能ですが、供給元が必ずしも信頼に値するとは限らないのが現状です。製品あるいはセラピストが、病気の診断ができる、血中の不純物を特定する、症状を治癒する、といったような謳い文句を掲げている場合は、正当でない可能性があると思ったほうがよいでしょう。

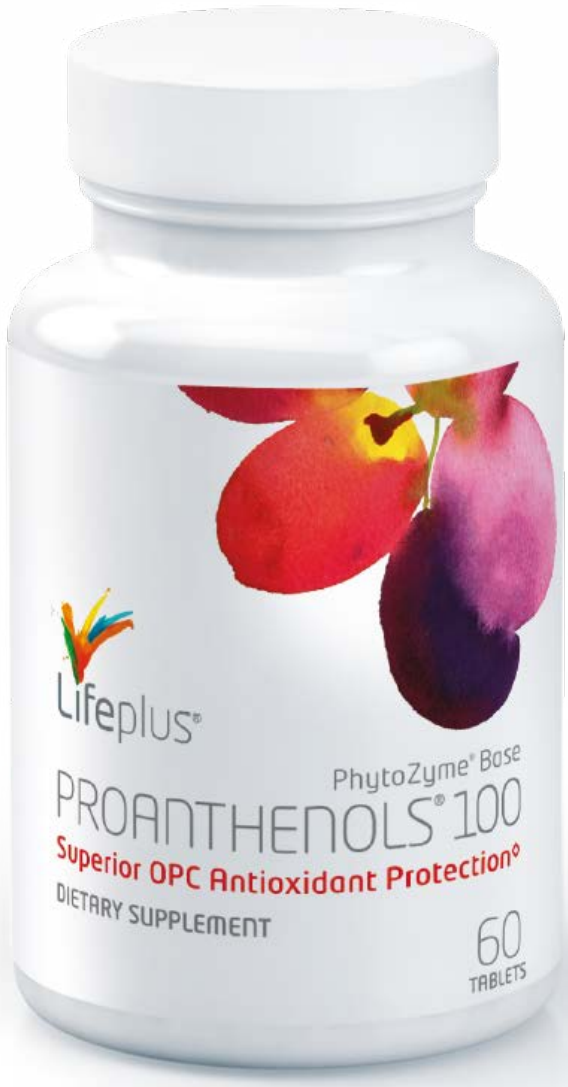
体内の不随意機能を意識的に制御するテクニックはバイオフィードバックで身につけることができます。適切なテクニックでほぐすべき筋肉をほぐす、といったような、わずかな調整を加えることで、頭痛の予防などの目的を達成できるかもしれません。最近では、脳波(EEG)がもたらすフィードバックをもとに脳内の情動や精神活動を改善する、ニューロフィードバックという方法もあり、集中力を高めたり、不安やうつ、その他の心の不調を和らげたりすることができるようになっています。

プロアンセノルズ®
100

酸化ストレスから身を守るために！◊

プロアンセノルズは、50年に及ぶ研究をもとに編み出された本物の抗酸化物質をたっぷりと含む高品質のサプリメントです。

主成分の「リアルOPCs」は、ブドウの種子と南仏に自生する特定の品種のマツの樹皮から抽出されています。



製品詳細については当社製品カタログもしくはウェブサイト
www.lifeplus.com <http://www.lifeplus.com> をご覧ください。

© 2016 Lifeplus International

◊これらの記述内容についてはアメリカ合衆国FDA（食品および薬品管理局）の評価を受けておりません。本品はいかなる病気に対しても、その診断、治療、予防を目的とした ものではありません

健康と環境を考える

20年以上前、ハーバード公衆衛生大学院の研究者による画期的な研究が行われ、汚染が認められる都市の住民は寿命が短い傾向がある、という、当時としては驚くべき結論が報告されました。

この研究の中では、汚染が深刻な都市の市民は、最も汚染がない都市の市民に比べ天寿を全うせずに死亡する人の割合が26%高い、と報告されました。

これは平均余命で比較すると2〜3年の差になり、世界人口の平均余命の見地からすると、驚くほど大きな影響を受けていると言えます。

この革新的な研究は、同種の研究の中では初めて大規模に行われたものであり「6都市研究」として広く知られることとなりました。この研究は結果的に、国による新しくより厳密な環境基準の設定を促し、アメリカ合衆国全体の大気の質を向上させました。この研究から20年以上経ってからも6都市研究は私達の体と環境の深い結びつきへの注意喚起となっています。

これまで人類は身を守るために環境を守る努力を重ねてきましたが、一方では大気汚染の基準を定めていない国も多く、世界保健機構（WHO）は、大気汚染が健康への重大な脅威をもたらし続けている、と警鐘を鳴らしています。

6都市研究が発表されて以降行われた複数の研究によって、環境への配慮が自分の体のみならず子々孫々の世代の健康に直接的な影響を与える可能性がある、ということに多くの人たちが気付かされました。

健康に関係する環境的要因は、私達が呼吸によって吸い込んでいる空気だけではありません。先進国では当たり前と思われている新鮮で清潔な水は、多くの国において未だ懸念材料として残っています。WHOは、水の供給と衛生設備の面が向上し、水源の管理がより確実にできるようになれば、その国の経済は発展し、貧困層を劇的に減らし、さらには水系感染症の減少による国民の健康増進に大いに貢献すると述べています。

環境という言葉は実際には様々なものを指します。地球そのものも、地球上に存在する無数の生態系ももちろん環境ですし、私達の家や学校、職場もまた環境です。これらの小規模な環境でも同様に汚染が潜んでいる可能性があることに注意する必要があります。数年前、米国航空宇宙局と米国造園建設協会による合同研究が行われ、一般的な室内の鉢植え植物に空気中の有害物、特にベンゼンやホルムアルデヒド、トリクロロエチレンなどをろ過する働きがあることが発見されました。

この研究で評価された植物は、ラフィアヤシ、アグラオネマ、イングリッシュアイビー、ベンジャミン、ガーベラ、デイジー、ドラセナ・ジャネットクレイグ、ドラセナ・マルギナータ、ドラセナ・マッサンゼアナ(幸福の木)、サンセベリア（トラノオ）、スパティフィラム、イエギク、ワーネッキの12種類です。この研究以降、さらに多くの植物に空気の浄化を助ける働きがあることが分かってきました。なかでもアロエは、空気中のホルムアルデヒドを取り除くその特殊な能力が大きく取り上げられました。つまり、自然を屋内に取り入れることにより、特定の汚染物質が人工的な環境の中に蓄積されるのを防ぐ役目を果たしてくれるのです。

私達の存在は地球とデリケートな生態系のすべてに結びついています。汚染や森林伐採、その他の危険要素から環境を守る責任は、私達全員が果たすべきなのです。ごく単純なことからでも、環境を意識していきませんか。毎日どれだけのごみを出しているのか、シャワーではどれくらいの水を使っているのか、といったように、ひとりひとりが疑問を持ち、それに答えていくことによって、環境に関する理解が深まっていくはずです。

朝一番に口にする食べものから、夜寝るときに敷くシーツの素材に至るまで、私達の健康には、自身が地球をどのように扱うかが直結しています。

手遅れになる前に、人類を含む生態系が環境軽視の犠牲にならないよう、努力をしていかなければなりません。

発酵食品

一般的に細菌と言えば、病気の原因であり健康のために避けるべきもの、と考えられています。しかしながら、実際には必ずしもそうではないのです。細菌の中には、避けるどころか、積極的に食べるべきものも少なからずあるのです！

体の中には、おそらくあなたが想像している以上の細菌が存在しています。その数は、なんと200種類、100兆個とも言われています。これらの非病原性の(病気の原因にならない)善玉菌は、プロバイオティクスと呼ばれています。あるいは、腸内細菌叢という呼称を耳にしたことがあるかもしれませんが、これらの細菌類は腸内の他、皮膚、肺、目、鼻孔、口、膣、尿路系など、体内の様々な場所に存在しています。

サプリメントに含有されるものはもちろん、ヨーグルトやカフィア、キムチ、紅茶キノコなどといった発酵食品に含まれている健康的な善玉菌は、総合してプロバイオティクスと呼ばれます。

これらの善玉菌は腸内で病原となり得る細菌類と戦ってくれますので、この小さな微生物をできるだけ多く摂取すると良いでしょう。体内の善玉菌が多ければ多いほど、病原細菌類が利用できる資源は少なくなります。

最近の調査で、キムチのようなスパイスの効いた発酵食品の日常的な消費状況と死亡率全般、あるいは特定の死因による死亡率とが反比例していることが分かりました。つまり、発酵食品を食べることは「アート オブ グローイング ヤング」を実践する人にとってすばらしい方法のひとつなのです。

発酵食品は数千年にわたり世界中で食べられてきました。古代インド人はプロバイオティクスの供給源となるラッシーという発酵したヨーグルト飲料を食前に楽しんでいました。ブルガリア人はカフィアという発酵乳を飲み、国民の健康度が高いことで知られています。ウクライナで好まれる発酵食品は、生のヨーグルトやザワークラウト、バターミルクなどです。多くのアジア諸国では、発酵させたキャベツ、カブ、ナス、玉ねぎ、にんじんなどの野菜を日常的に楽しんでいます。また、ヨーグルトの変種は世界中で食べられています。

韓国でほとんど毎食のように食卓に添えられるキムチは、栄養の宝庫です。発酵した野菜の漬物が主体の、おいしく辛味の効いたキムチは、多くの健康効果を有しています。唐辛子と調和したキムチの野菜類は、食物繊維を豊富に含みます。また、数種のビタミン類や「健康的な」細菌類を含むことで、消化機能を最高の状態に維持するだけでなく、酵母の過増殖と感染を防いでいます。

複数の興味深い最新研究では、発酵食品は最も優れたキレート化剤である、と報告しています。

キレート化剤は、金属と結びつきます。すなわち発酵食品に含まれている善玉菌が様々な毒素や重金属を吸着することで、強力な解毒剤としての役割を果たすというわけです。

発酵食品はさらに、免疫機能にも優れた働きをします。免疫機能の最大の構成要素が腸内に存在している、ということはご存知でしたか。発酵食品を摂取することで消化管内の善玉細菌を増やすことができれば、病気への抵抗力を高める効果をも期待できると考えられています。また腸が健康であれば、炎症反応やアレルギー、自己免疫疾患やその他様々な体調に良い影響を与える、という研究報告があります。発酵食品に含まれるプロバイオティクスは、消化管内の粘膜免疫系をサポートし、また抗体を産生する重要な役割を担っています。

発酵食品は、あなたの遺伝子にも有益かもしれません。発酵食品は病気への抵抗力を備えた遺伝子の発現を助けると考えられており、プロバイオティクスが豊富な飲料を摂取することで、様々な遺伝子の活動に影響を与えることができる、との研究報告もあります。

ドイツのザワークラウトやウクライナのバターミルク、ギリシャのヨーグルトや日本の甘酒(発酵した米飲料)など、発酵食品は世界中の人々から何世代にもわたり親しまれてきました。そして今日、現代科学によって、これらの美味しい食品が消化管の健康のみならず、アレルギーや体重管理、免疫系、その他、様々な利益をもたらしてくれることが証明されています。

対症療法から健康志向へ

通院して病気を治そうとしている場合であれ、病気の予防のために投薬を受けている場合であれ、現代医療は健康促進より治療を中心に考える傾向があります。

従って、私たちもまた、健康に悪影響をもたらす要素にどう対応するか、という似たような焦点の合わせ方をするようになっています。

ところが、最近では、病気の心配をするよりも健康のすばらしさを中心に考えることでより健やかで幸せに暮らせる、と考える人々が増えているようです。

私たちは何世代にもわたって、健康を考えるときにネガティブな問題に着目することに馴染んできました。自分や家族の健康のためにも、このような循環は打ち破る必要があります。

ほんの少し前の研究で、入院患者がテレビゲームで遊んでいる間は痛みが低減する傾向があることが報告されました。テレビゲーム自体には鎮痛作用はありません。この研究において被験者が通常ほど痛みを感じなかったのは、テレビゲームをしていない時ほど痛みに意識が集中しなかったため、と考えられます。つまり、意識の持ち方が健康に及ぼす影響が具体的に示されたと言えるでしょう。

意識の方向性を転換することは、働き盛りの大人に多いストレス性の頭痛にも有効です。仕事で過度のストレスにさらされた経験は誰にでもあるはずです。それで頭痛に悩まされた人も多いことでしょう。このような時を少しでも楽に乗り越えるために、意識の持ち方を工夫してみましょう。

頭に痛みを感じた時、あなたは何を最も意識するでしょうか。重要なのは、頭痛発生の前後のフォーカスの合わせ方です。あなたは頭痛が消えてスッキリとした時のことを考えましたか、それとも、またこんな頭痛が起きるのは嫌だと考えましたか。後者なら、次の頭痛を心配するよりも、頭痛から解放された時間の楽しみ方にフォーカスした方が、予防効果が期待できます。

ストレス、低血糖、その他様々な原因で頭痛は起こります。体質によって、頭痛に悩まされがちな人もそうでない人もいるでしょう。痛みに捉われたり繰り返す痛みを恐れたりするか、痛みのない時の快適さを意識するかは、やがて日々の生活の健康面と幸福感を大きく左右することになります。

ポジティブな方向に意識を保つことは、身体的な影響をもたらしうる悩みやストレスの回避にも役立ちます。頭痛の再来を心配していると、それがストレスとなり、次の頭痛を呼ぶことになりかねません。ストレス性の様々な問題は、そうした心配事にとらわれず、他の健康的でポジティブな事柄に注目することで避けられます。

健康にフォーカスを、という発想はシンプルではありますが、社会的に病気や症状のネガティブな面にこだわってきた歴史があるため、実際には根深い難しさが伴います。病気になったとき、私たちは具合の悪さにとらわれがちです。そして医者にかかり、ネガティブな症状について話します。（どんなに健康で気分が良いかを医者に話したのがいつのことだったか思い出せますか?）病気がよくなり始めると、私たちは現状を以前と比べて「昨日ほどつらくない」などと言います。

ネガティブ思考はそこでは止まりません。回復したら、病気を振り返り、どんなにつらかったかを思い返します。このように病気について考え続けることは健康に悪影響を与えうることです。あなたは健康な時や気分がよい時に、その状態について改めて考えたり感謝したりしたことはありますか。

研究が進むにつれて、病気との闘いよりも健康のすばらしさに集中した方がよいと考える医師はますます多くなっています。病気を予防すれば、お金と時間が節約できるだけでなく、いろいろなストレスを減らすこともできます。病気になってしまったとしても、回復すること、健康になることに志向性を維持するのは、病気と闘うことに集中するよりもずっと効果的です。

病気のネガティブな面ばかり考えて過ごすと、常に失望感に包まれていることになります。私たちは心で強く思っていることを引き寄せがちなため、これではもっと病気を引き寄せてしまいかねません。人生で経験することの多くは私たちが意識を向けているところからやってくるのです。こうして考えてみれば、幸福と苦痛、どちらを意図するべきか分かってくるでしょう。

日頃から健康や幸福といったポジティブな方向にフォーカスを合わせるようにしていると、その積み重ねは生涯にわたって健康に寄与してくれるはずです。

仕事仲間との友情やプロジェクトをやり遂げたときの達成感に主眼をおく人と、締め切りに追われるストレスとややこしい顧客関係を常に意識する人、仕事の内容が全く同じなら、どちらがより満たされたキャリアを積むことになるでしょうか。 それはもちろん、ポジティブ思考の前者です。また、ポジティブな姿勢でいれば、健康と幸福に寄与する要素が引き寄せられてきますから、健康面でもより良好でいられるはずです。

健康志向のメリットのひとつは、より意欲的になり、充実した時間を有効に活用できることです。また、自分の中にあるポジティブな感情が次から次へと湧き上がってきて、よりポジティブな感情や体験を引き寄せることにつながっていきます。

たまには、病気になった自分を責めてしまうようなこともあるでしょう。そんな時こそ、全体的にポジティブな姿勢を崩さないようにしてください。人生により多くの健康と幸福を引き寄せる鍵は、健康上の問題にこだわるのをやめて、現状に感謝の気持ちを持つことです。瞑想やビジュアライゼーションなど、リラックスできるアクティビティは、健康に意識を集中し続けるうえで効果的です。

健康志向のメリットのひとつは、より意欲的になり、充実した時間を有効に活用できることです。また、自分の中にあるポジティブな感情が次から次へと湧き上がってきて、よりポジティブな感情や体験を引き寄せることにつながっていきます。

ポジティブな方に意識を集中させると健康状態が改善することを示す証拠はたくさんあります。病気のこととなると、ついネガティブな面にとらわれてしまいがちですが、それは従来からそのように仕向けられてきたためです。今こそ、自らの意思で健康志向に転換する時です。

OMEGOLD®

DHAとEPAをたっぷり配合した、独自のオメガ3脂肪ブレンド

オメゴールドは脂溶性の抗酸化物質各種を豊富に含む画期的なオイルサプリメントです。植物から抽出した特製オイルを独自の配合でブレンドし、DHAとEPA、オメガ3系脂肪酸のほか、ビタミンDと一緒にソフトカプセルに詰めました。

ご家族の全般的な健康のサポートのために、安全かつ効果的なオメガ3補給の方法をお探しなら、オメゴールドがおすすめです。

オメゴールドで健康的な食生活に欠かせないオメガ3系脂肪酸をたっぷり摂りましょう。

製品詳細については当社製品カタログもしくはウェブサイト www.lifeplus.com <http://www.lifeplus.com> をご覧ください。

© 2016 Lifeplus International

◊これらの記述内容についてはアメリカ合衆国FDA（食品および薬品管理局）の評価を受けておりません。本品はいかなる病気に対しても、その診断、治療、予防を目的としたものではありません。

生姜

生姜は消化器官の健康を増進する食品として、長い間利用されてきました。

生姜は南アジア原産の塊茎（根）の一種です。ターメリックやカルダモンの親戚に当たる生姜は、数千年にわたり珍味として、あるいは薬用や香辛料として食用されてきました。生姜の栽培は南アジアから始まりましたが、その後、東アフリカやカリブ海諸島へと拡大しました。今日ではインドが生姜の生産量が最も多い国であり、中国とインドネシアがその後に続いています。

生姜の小さなかけらを噛ませる、あるいはジンジャーエールを飲ませる、などの方法で、母親達は世代を超えて子どものお腹の調子を整えるために生姜を与えてきました。生姜はまた、食欲増進にも、吐き気や腹部不快を抑える目的でも活用されています。こういった伝統的な民間療法には、効果が科学的に証明されたものも多々あります。

生姜の多様な用途は、多くの天然化合物と同様、現代科学で確認されています。

生姜には、ジンゲロールと呼ばれる有効成分が高濃度に含まれています。

医学誌(Osteoarthritis Cartilage) に掲載された、通年で行われた研究では、被験者が生姜を摂取している時の方が、そうでないときに比べ関節の動きが良い、と感じていることが明らかにされています。

ジンゲロールは生姜に含まれる揮発性油の一成分で、広範囲にわたる研究の結果、健康に寄与する多くの特性が明らかにされました。

しばしばお腹の調子が悪いときにそれを和らげるためのものとして使われてきたのも、生姜に消化器官の働きを高める作用があるからなのです。

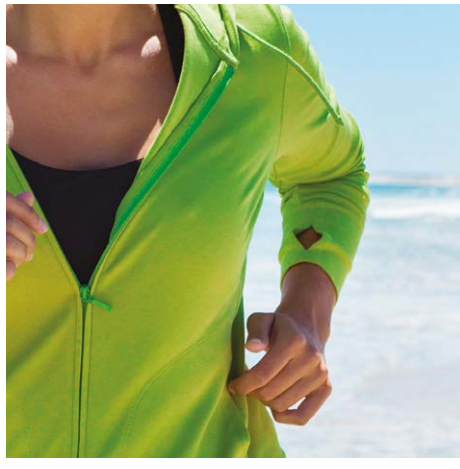
生姜の塊茎には、ジンゲロールに加えて、カリウム、マグネシウム、銅、マンガン、ビタミンB6など、健康な食生活に欠かせない重要な栄養素が含まれています。

生姜の効能で最もよく知られているのは吐き気止めで、現代の二重盲検比較試験でも、吐き気、中でも船酔いや妊娠悪阻、化学療法の副作用による吐き気への効果が確認されています。胃のむかつきを緩和する手段として、安全かつ自然な生姜は、妊婦にとって特に魅力的だと言えます。生姜茶は作り方も簡単なことから、世代を超えた民間薬の定番となっています。大さじ1杯の摩り下ろした生姜にカップ2の熱いお湯を注ぎ入れ、そのまま数分浸出させたら、生姜の繊維を漉して下さい。お好みで蜂蜜の甘みを加えてもよいでしょう。この簡単でおいしい飲み物は、妊娠中の女性のみならず、お腹の調子が悪いときにもぴったりです。

生姜は南アジア原産です。現代においても生姜を使った有名な料理はアジア圏のものが中心ですが、この植物に関する情報が世界的に知られるようになり、多くの人々が生姜の健康増進効果について認識するにつれ、他の地域でも料理に生姜が取り入れられました。西洋人の舌には、ジンジャーエールやジンジャーブレッド、ジンジャースナップなどのように、甘みをつけた生姜味が人気です。ジャマイカ人には、ジンジャービールやジンジャーケーキが定番です。フランスやイギリスでは、しばしば生姜が含まれているリキュールやワインを見かけます。

生姜の味わいは、一般的に香りが高くスパイシーでピリッとくる刺激がある、と表現されます。可食部分は通常茶色っぽい皮で覆われています。一方、皮の下の部分は、黄色や白、赤など種類によって異なります。

生姜は一般に世界中のどこの食料品店でも見つけることができます。できる限り粉末状のものではなく、全体がしっかりと硬く表面がすべすべとした、鮮度の良い生のものを求めましょう。生の生姜のほうが風味が良いだけでなく、健康増進成分もより豊富に含まれています。



幼児期に育む友情の大切さ

親が子供に与えることができる最大の贈り物の一つは、友達と強い絆を持ち、その友情を育む能力です。

小さい頃から、友情を保つ方法やけんかをしても仲直りする方法を身につければ、子供たちにとって一生の宝物となるでしょう。

学齢期の子供が順調に発達するのに健全な友情は不可欠です。調査によると、親しい友達のいない子供は、大きくなって感情的かつ精神的な困難に苦しむようになります。一方で、友達と親交を深めた子供は、健康で、感情的にも落ち着いた、分別のある子供に育つ傾向があります。友情は子供たちにただの遊び友達以上のものをもたらしてくれます。親としての責任は、子供が友情を築き温める手伝いをすることです。

友達を探し、一緒に時を過ごすことは人間の本質的な営みのひとつです。それは、子供が言語を習得する前からでもうかがえることです。

よくある遊びをする時に、幼児は友達と一緒にする場合と、見知らぬ子供と一緒にする場合とで異なる対応をします。友達を探すのが得意な子もいれば、ちょっとした助けが必要な子もいます。

子供が友達と仲良くできるように手助けするなら、家族のスケジュールをいつも気にかけていましょう。子供が遊ぶ約束をする日程の余裕があるか、友達と遊ぶには学校や勉強、家事の手伝いで忙し過ぎないか、確認しましょう。 友達と遊べるよう柔軟なスケジュールを組むと同時に、テレビを見たり、ビデオゲームやコンピューターで遊んだり、一人で遊ぶ時間を制限するようにしましょう。

家族のスケジュール上、友達と遊ぶ十分な時間がとれる場合でも、子供たちは自動的に友達を作ったり、家に招待したりする方法を知ってるわけではありません。「土曜日に誰かお友達を一緒にプールに誘ってもいいわよ」と優しく声をかけたり、「金曜の夜にお友達を呼んでお泊りしてもらいたい?」と聞いてみるのもいいかもしれません。

恥ずかしがりやで内向的な子供は、新しい友達を見つけるのにちょっとしたヘルプが必要になることがあります。学校や幼稚園は友達と出会う最も一般的な場所ですが、もしもうまくいかない場合には、子供が興味を持って楽しくやっているグループを探しましょう。教会の青年部やスポーツチーム、ガールスカウトやボーイスカウト、読書クラブなどは、同じ活動を楽しむ友達をみつけることができる場所の良い例です。もし、どこも見つからなければ、自分でグループを作るという手もあります。他の両親たちと一緒にグループを結成し、一つの家庭がいつも招待するのではなく順番に各家庭を訪れるようにするのが鉄則です。

年端のいかない子供たちを遊びに出す前には、忘れずお行儀よくするように言い聞かせましょう。子供たちは遊びを通じていろいろな社交術を学びます。

問題が起こる前に、ルールや適切な行動について子供に話しておけば、社交術を学び発展させていくのに役立ちます。お友達が何も言わずにおもちゃを取ってしまったら、けんかなどの問題が起こります。しかし、お友達をぶつのはよくないこと、と口頭で教えておけば、問題を事前解決することになるでしょう。

家にいる時に、子供たちに否定的な感情をコントロールし、問題を解決する方法を教えましょう。そうすれば、家の外で友情を構築する術が磨けます。健全な方法で否定的な感情をコントロールする能力を身につけることは、友情を維持するために不可欠です。また、その後の人生で、仕事や恋愛などあらゆる場面で同じスキルが生きてくるでしょう。

研究によると、友達と仲良く成長してきた子供たちは、友達のいない子供たちよりも、自尊心を育みやすく、抱える社会的な問題も少ない傾向がある、としています。友達と交流することで、子供たちは感情的にも社交的にも、社会に溶け込んでいくための準備ができるようになります。

これらの方法に合わせて子供の友達関係に口を出すのは、やり過ぎだと感じる両親もいるでしょう。しかし、研究によれば、両親が子供の社会活動により関与すればするほど、子供は社会的にうまく順応していけるようになる、ということです。

子供は成長するにつれ、家族のつながりから遠ざかっていき、友達との結びつきを強くしていくようになります。子供たちはあなたに反抗しているのではありません。新しい人生の段階に入っていくのです。子供たちが他者と対話する方法を学び、有益な社交術を発展させていれば、ティーンエイジャーになっても、友達関係で苦労することは少なくなるはずです。

あなたの子供が築く友情は何年も続く可能性があります。

特別な場合かもしれませんが、一生続くこともあるでしょう。大切な友情を育むことは、ただ友達と遊ぶよりもはるかに多くのことをもたらしてくれます。健全な友達関係は、子供たちに適切な社会的マナーを教え、人生の教訓を与え、心理的にも健康な成長を促します。

加齢対策にハーブを

ハーブに癒しの力があることはよく知られています。人々は遠い昔からその力を活用してきました。薬効がある植物に着目した本草学は、世界最古の医療の一形態とも言えます。自然に存在する植物を癒しに役立てる伝統療法は、古くから行われてきました。

ハーブをはじめとする植物がどのように健康に寄与するか、試行錯誤を繰り返して得た知識はあらゆる古代文明においてまとめられていきました。その知識はやがて、祈祷師やシャーマンといった専門家の手に委ねられるようになり、お茶やエキスなどの飲み薬、パップ剤、錠剤、軟膏、オイルなど、天然の原材料からあらゆる形態の薬品が作られました。

科学的な手法と手順が発展するにつれて、あらゆる植物に健康に役立つ成分が含まれていることが分かってきました。

ハーブに含まれる栄養素が人体に影響を及ぼす仕組みはとても複雑ですが、様々な研究により続々と明らかにされています。なかでも、年を経るほどに若々しく生きようとする私たちにとって、ハーブが最高のツールとなり得ることを示す昨今の報告は注目に値するのではないでしょうか。

世界各地で様々なハーブが使われています。そして、その多くが私たちの体のあらゆる機能をサポートする栄養素をたっぷりと含んでいます。人体に欠かせない栄養素はたくさんありますが、年を重ねるにつれて足りなくなる傾向があります。そんな大切な栄養を補給するには、ハーブを活用するのも一案です。例えば、スギナはケイ素が豊富です。ケイ素はミネラルの一種で、お肌や軟骨、骨、結合組織の健康に関与しています。体内のケイ素量は加齢とともに低下していきます。ですから、スギナなどケイ素を含む食品から摂取を心がけるのは有意義なことです。

また、ハーブは抗酸化物質も豊富なので、中高年の健康促進に役立ちます。

身体年齢が上がってくると、環境汚染やストレス、病気、喫煙など、あらゆる要因で体内に蓄積されるフリーラジカルが増大します。抗酸化物質の豊富なハーブと植物性食品をたっぷりと含む食事を習慣にすると、抗酸化物質を全身に行き渡らせ、環境やストレスがもたらすフリーラジカルに対抗できるようになります。フリーラジカルの蓄積は老化を加速するなど様々な悪影響のもとになるので、対策は重要です。

かつて高齢化によって引き起こされると考えられていた健康問題の多くが、現代になって、フリーラジカルの攻撃を受けて細胞に酸化ストレスが生じることに起因すると考えられるようになっています。酸化ストレスの問題は負の連鎖が続いてしまうことにあります。たいていの分子は攻撃を受けて電子を奪われると、他の分子を攻撃して電子を奪おうとします。幸いなことに、そうでない分子も存在します。電子をフリーラジカルに分け与えた後も安定状態を保ち、ダメージの連鎖を食い止めることができる分子、それが抗酸化物質です。クローブ、セージ、タイム、シナモン、オレガノ、マジョラムなど、あらゆるハーブが抗酸化物質を豊富に含んでいます。

香りのよいハーブは睡眠の習慣を改善する目的でも使われています。睡眠不足もまた、体内にストレスを蓄積する要因のひとつです。不眠は不快なだけでなく、身体に大きな負担をかけることにもなります。枕元にラベンダーのような鎮静作用のあるハーブを置くと、香りに癒されて心が落ち着き、入眠しやすくなります。レモンバーム (Melissa officianalis) を経口摂取すると、リラックスと睡眠改善に役立つ成分を取り込むことができます。

ハーブ類は健やかな加齢を助けてくれるだけでなく、風味がよいのも魅力です。毎日の食事においしくて体に良い植物を取り入れない手はありません。特にスパイスとして使われているものについては、テキサス州ヒューストンのMDアンダーソンがんセンターなどで、がんの予防効果に着目した研究が盛んに行われています。その中心となっているのが鮮やかな黄色のスパイス、ウコン (ターメリック) です。ウコンはカレーによく使われるスパイスです。これを日常的に食しているインドでは高齢者のアルツハイマー病が著しく少ないことから、関連性が注目されています。

加齢と関連する病気や健康問題から体を守るためにも、今夜のお食事には、何種類かハーブとスパイスを足してみましょう。サラダに加えたり、付け合わせにしたりと、幅広い使い方があります。

除脂肪筋肉量

男性の理想体重を計算する方法はいくつかありますが、その中には実用的なものとそうでないものとがあります。

男性の理想体重を計算する方法はいくつかありますが、その中には実用的なものとそうでないものとがあります。例えば、プロのボディビルダーの体重をボディマスインデックス（BMI）の数値で判定すると、実際には体脂肪が非常に少ないにも関わらず、極度の肥満状態という結果になってしまいます。このような計算方法は、実際にどれだけ脂肪以外の筋肉量があるかが考慮されない点で問題があります

体脂肪量と健康的な体重を評価する手段としては、除脂肪体重を目安にすることができます。

除脂肪体重とは、全身の構成要素から脂肪と水分を除いた総量のことです。

除脂肪体重の大部分は、筋肉、骨、臓器、結合組織によって占められています。これらの組織は、体質や運動レベルに関わらず大部分が脂肪のない筋肉組織で構成されています。除脂肪体重の算出は、ある男性が健康的な体重であるかどうかを判定する上で、より正確な判断基準となります。それは、不健康な脂肪よりも密度が高い健康的な筋肉量が判断上不利に働くことがないからです。

「除脂肪筋肉量」は筋肉量を増やしたいと考えている男性が運動による体重増加(健康的な筋肉の発達)に言及する際に当てはまる言葉です。不健康な食生活や座りっぱなしの生活習慣の結果として増えた体重(不健康な脂肪の蓄積)に反する用語と言ってもよいでしょう。

巷では様々な流行りの運動プログラムが宣伝をしていますが、実際には除脂肪筋肉量を増やすための秘法、などというものは存在しません。体脂肪を減らし除脂肪筋肉量を増やしたければ、健康的な食事と、重量挙げなどのような定期的な筋力トレーニングが全てです。有酸素運動が健康的であり、持久力を高め、体脂肪を燃焼する効果がある一方、筋力トレーニングこそが唯一筋肉量を増加させることができる運動なのです。なぜかというと、筋肉増強には、筋肉に負荷を与えることが必要だからです。筋力トレーニングの最も代表的な運動として、ウエイトトレーニング(重量挙げなど)と、レジスタンストレーニング（ゴムチューブを抵抗として引っ張る、抵抗運動用のマシンを使うなど)の2つがあげられます。

筋肉を発達させる健康的な食事とは、低飽和脂肪（飽和脂肪酸は活動度が非常に高い人には重要な栄養源となるものですが）、高タンパク質の食事です。タンパク質は、筋肉組織の基礎的要素であるため重要です。十分なタンパク質を摂取していなければ、運動後の筋肉を修復し増強させることができません。

良質のタンパク質や健康的な脂肪類、ふんだんな野菜や果物と共に、適切なカロリー量を摂取することもまた、除脂肪体重を増やすうえでとても重要です。ダイエットをしている人が摂取カロリーを減らすことだけに躍起になってしまうと、体重が減ってもその大半が筋肉組織を失ったため、という望ましくない状態になってしまいます。これには驚かされた、という人は少なくないのではないでしょうか。筋肉組織が減ってしまえば、脂肪を燃焼させることはより一層難しくなってしまいます。

除脂肪筋肉量を増やすことができれば、不要な脂肪を減らすのも容易になります。なぜなら体は筋肉組織を活用することで脂肪とカロリーを燃焼するからです。

本質的に健康になればなるほど、さらに健康になることができるのです！

無駄のない筋肉をつけることは、プロの重量挙げの選手たちだけの利になるものではありません。最近のある研究報告では、筋肉量

と免疫機構の相関性が示唆されています。つまり、除脂肪筋肉量を維持することは、鍛えられた体とそれに伴う様々なすばらしい健康効果をもたらすだけでなく、老化に対抗する強力な武器ともなるのです。

筋肉量は特に何もしないでいると年とともにゆっくりと減少していきます。筋肉が減っていくと、体の平衡が損なわれ体力も低下していきます。同時に骨密度も年齢とともに低下していきます。これらの要因は、高齢者の骨折事例が多い事に関係しています。恐ろしい事実とはいえ、決して回避不能な問題ではありません。適切な体の管理をしていくことで、骨折を未然に防げるのです。

除脂肪筋肉量を増やす運動は、免疫機能にもよい影響を及ぼします。体を動かすことは、それが筋力トレーニングであれ有酸素運動であれ、あるいはまた好みのスポーツであれ、いずれもすばらしいストレス解消法となります。免疫機能がストレスによって低下してしまうことから考えても、日常的な運動はストレスが多い生活の中で欠かせないものなのです。

除脂肪筋肉量を増強するということは、単に上腕二頭筋を大きくするという話ではありません。それは、人生のあらゆるステージにおいて、より健康で幸せな日々をもたらしてくれるものです。除脂肪筋肉量を維持し、精一杯活動的に過ごしていれば、健康や自信だけでなく、理想の人生を手に入れることができるでしょう。

健全なリーダーシップ

職場や地域社会、教室などあらゆる場面でリーダーの立場にある女性は、ある意味で特定の課題に直面します。

実際のところ、リーダーとしての女性の能力が認められ、受け入れられるようになったのは、比較的最近のことです。近年は多くの文化において良い方向に変わってきているようですが、過去何世紀もの間、世界中の大多数の女性は料理や掃除、育児などの家庭内の役割に縛られてきました。

現代社会の条件下では、女性の方がより効果的なスタイルでリードできる可能性があることは、多くの専門家が認めています。現代になって、かつてないほど多くの女性がリーダーシップを発揮する機会を得ているのも、そのためかも知れません。

ただ、こういった機会に伴う課題とやりがいは女性の場合特有のものとなりがちです。リーダーとして活躍する女性には、いくつか重要な資質が求められます。

なかでも、内なる回復力で健康を維持すること、そしてポジティブな友情の大切さはしっかりと理解しておきたいものです。リーダーたるもの、不測の事態に直面したときにコントロールを失ってはなりません。そのためには、まず自身の心身のケアを徹底しておく必要があります。

建設的な方法でストレスに対処できることは、男女を問わずリーダーに不可欠な資質です。ストレスがたまり始めたら、何らかの解消法を実践して、支障のない水準に戻しましょう。自分のケアを後回しにするのは望ましくないことですが、どうしても癖になってしまいがちです。解消法には、日記や絵画、運動、瞑想、ヨガなどあらゆる選択肢があります。良い気分になれる、自分に合った方法を見つけて、ストレスを発散してください。一般的には、健康的な食事と定期的な運動を習慣づけると、ストレスを適度な範囲に保ちやすくなります。

ストレスがネガティブに働くか、ポジティブに働くかは、私たちの心身に相当な影響を及ぼします。ストレスは様々な問題をもたらしますが、健康な体を維持していれば身体面で対処に困ることはありません。また、ストレスの建設的な側面に焦点を合わせることで、ネガティブな面の影響力を削減することができます。

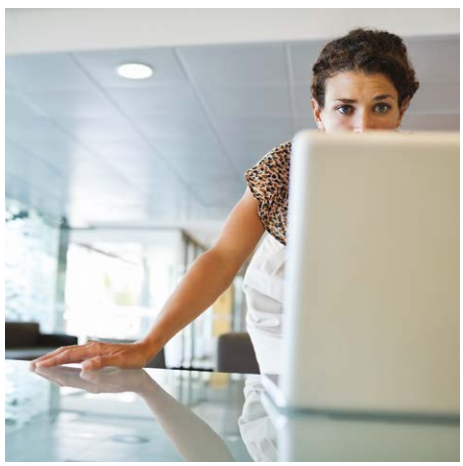
ポジティブ思考の女性との友情を積極的に育む人は、そうでない人よりも心身ともに健康的な傾向があります。リーダーとしての立場から、自分の感情を閉じ込める場面は多々あることでしょう。しかしながら、内に溜め込んでいると様々な問題につながり、ついには健康に支障をきたしかねません。そうなってしまっては、効果的に人を引っ張ることはできません。

リーダーには、他の女性職員の役割だけでなくその人となりを尊重する姿勢が必要です。成果を出した女性に嫉妬することなく、心から賞賛できなければなりません。職場の外でもポジティブな友情の中に身を置くよう心がけましょう。

健全なリーダーシップを有する女性は、何かあった時のために、予めセーフティネットとなる仕組みをつくっています。ポジティブな友情は、人として成長する過程を支えてくれるだけでなく、人間にとって不可欠な交流の機会を与えてくれます。親しい人々とのやりとりを通じてストレスは緩和されます。会って話して時間を共有することで、互いが幸せな気持ちになれるのです。

健全なリーダーシップを有する女性は、何かあった時のために、予めセーフティネットとなる仕組みをつくっています。

ポジティブな友情は、人として成長する過程を支えてくれるだけでなく、人間にとって不可欠な交流の機会を与えてくれます。親しい人々とのやりとりを通じてストレスは緩和されます。会って話して時間を共有することで、互いが幸せな気持ちになれるのです。ポジティブな関係を保っていれば、公私両面でよりポジティブな物事や人々、体験、状況が引き寄せられてきます。



時にはミスをすることもあるかも知れませんが、間違いにとらわれていてはいけません。失敗から学び、次のステージへと進むのです。「この選択は間違いだった」あるいは「どうしてこれでうまくいくと思っていたのだろう」というように、過ぎたことをいつまでも振り返ってばかりいるのは危険です。過去を悔やむことにばかり時間を費やしていると、将来を計画する時間がなくなってしまいます。このポイントを押さえることができれば、ネガティブな要素は単なる比較の対象物となり、人生に影を落とし続けることはありません。世界各地の女性の皆さん、今この好機にぜひ、堂々とリーダーシップを発揮してください！

フォーエバーヤング タブレット

フォーエバーヤング・スキンフォーミュラのタブレットには、いきいきとしたお肌の維持に寄与する主要ビタミン・ミネラル類を厳選して配合してあります。◊

幅広い栄養素を含む海産物エキス入りの、とてもユニークなサプリメントです。

さらに、軟骨、血管、コラーゲン生成をサポートするビタミンC、亜鉛、酸化ストレスから細胞を守るのに役立つビタミンEとビタミンDが含まれています。◊ フォーエバーヤング・タブレットは健康的なお肌を保ちたいあなたを栄養面から応援します！フォーエバーヤング2粒に20mg のヒアルロン酸を含有。

体の内側から美しくなりましょう！

製品詳細については当社製品カタログもしくはウェブサイト www.lifeplus.com <http://www.lifeplus.com> をご覧ください。

© 2016 Lifeplus International

◊これらの記述内容についてはアメリカ合衆国FDA（食品および薬品管理局）の評価を受けておりません。本品はいかなる病気に対しても、その診断、治療、予防を目的とした ものではありません。

専門家への質問

なぜ冬になると気持ちが落ち込むのでしょうか。

冬が訪れると、軽い憂鬱から真性の季節性感情障害まで、程度こそ異なりますが、世界中の多くの人がうつ症状を自覚します。冬の間に起こるこの気持ちの落ち込みや悲観的な感情は、日照時間が短くなり日光を浴びる量が減ることに起因しています。また、休暇の季節による様々なストレス（完璧なプレゼントを探したり、愛する人が既にいない喪失感に苛まれたり、休暇のためのご馳走を家族のために初めて作ったりなど）も重なる時期でもあり、この季節に人々の気持ちが滅入ってしまう理由は、容易に思いつきます。このような時期に気持ちを高揚させるためには、明るい光の下にいる機会を少し増やせばいいだけ、という場合も少なくありません。

日中はできるだけ屋外で過ごし、夜起きている間は電気をつけて部屋を明るくしておくというだけで、この真冬の落ち込みをやり過ごすには十分な可能性があります。

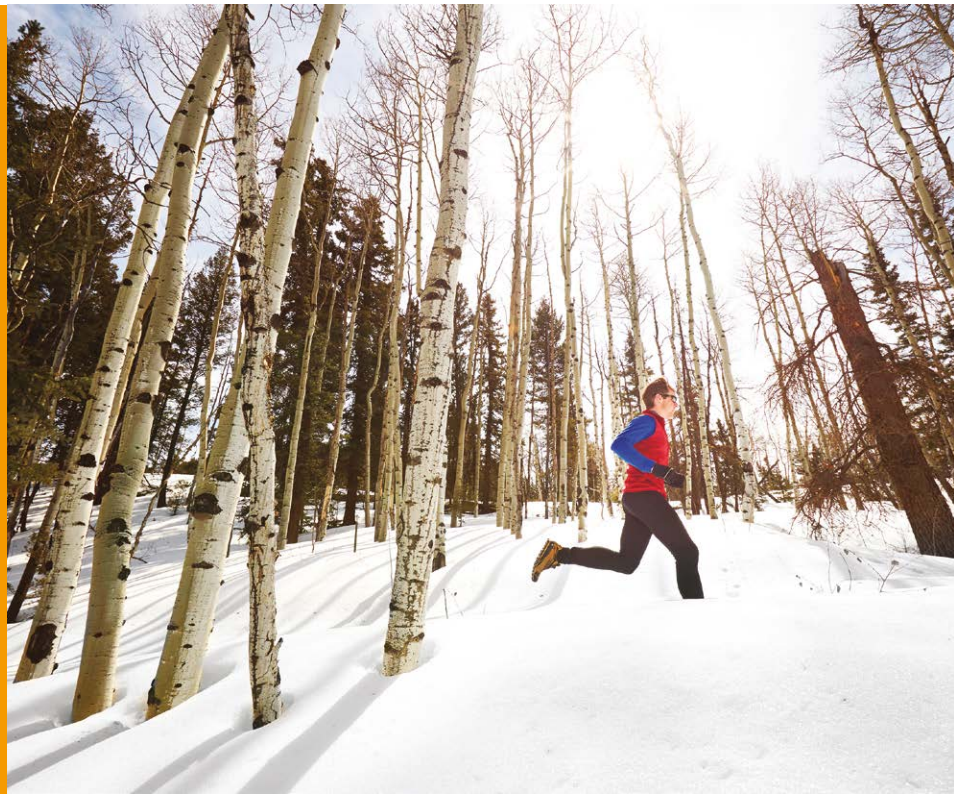
暖かい季節であれば日光から得られるビタミンDを、食事やサプリメントから十分補うこともまた、大きな効果をもたらすケースがあります。しかしながら、もしあなたの状態が単なる冬の憂鬱以上のものであると感じた場合は、医師に相談しましょう。冬は本来楽しくすばらしい季節です。些細なことで落ち込んでいてはいけません。

水を飲みすぎてしまうということはあり得ますか。

理論的には水を飲みすぎてしまう、ということは可能であると言えます。水の飲みすぎは希釈性低ナトリウム血症という危険な状態を引き起こしますが、非常に稀です。医師や栄養士達は、むしろ人々が十分な水を摂取していないことを懸念しています。軽度の脱水症は頭痛や倦怠感の主原因になります。また通常では、喉の渇きを自覚した時点で、既に全身の総水分量の1%が失われてしまっています。世間一般の通念では、毎日グラスに8杯、あるいは2リットル以上の水を飲むべきだと言われていますが、多くの人がこの半分も飲んでいないのが実情です。水の摂取は、正常な体内循環や細胞への栄養素の輸送、老廃物や毒素の体外への排泄、体温の恒常化、化学反応の補助、さらに食欲の安定などにも関係するもので、非常に大切です。あなたは自分が毎日どれくらいの水を飲んでいるか把握していますか。自分が口にする飲み物について、1週間意識を向けてみましょう。もし十分な水分量を摂取していないことが分かったら、水分を積極的に摂ることでより健康で幸せな気持ちになれることでしょう。.

運動で疲れ切ってしまうようでも、体力レベルの向上は期待できますか。

激しい運動の後、肉体的に疲れを感じるのはごく自然なことです。一見逆説的なようですが、実はこの疲れという感覚は、体の総体的なエネルギー蓄積量を増やす助けになっているのです。私たちは食事を通じてエネルギーを摂取しています。しかし、体はエネルギーを食べ物の形のままでは貯蔵できないため、アデノシントリホスファターゼ（ATP）と呼ばれる形に変換して蓄えています。ATPとなったエネルギーは、ミトコンドリアと呼ばれるごく小さな組織内に貯蔵されます。体内のミトコンドリアの量は、有酸素運動を行う量と直接的な関係があります。より長く、より頻繁に有酸素運動を行えば行うほど、体内でより多くのミトコンドリアが作られ、その結果、より多くのエネルギーを保持できるようになるのです。もしあなたの運動の目標が体力増進ということであるなら、できるだけ長い時間継続できるような、低～中程度の負荷がかかる運動を中心に行ってみるとよいでしょう。

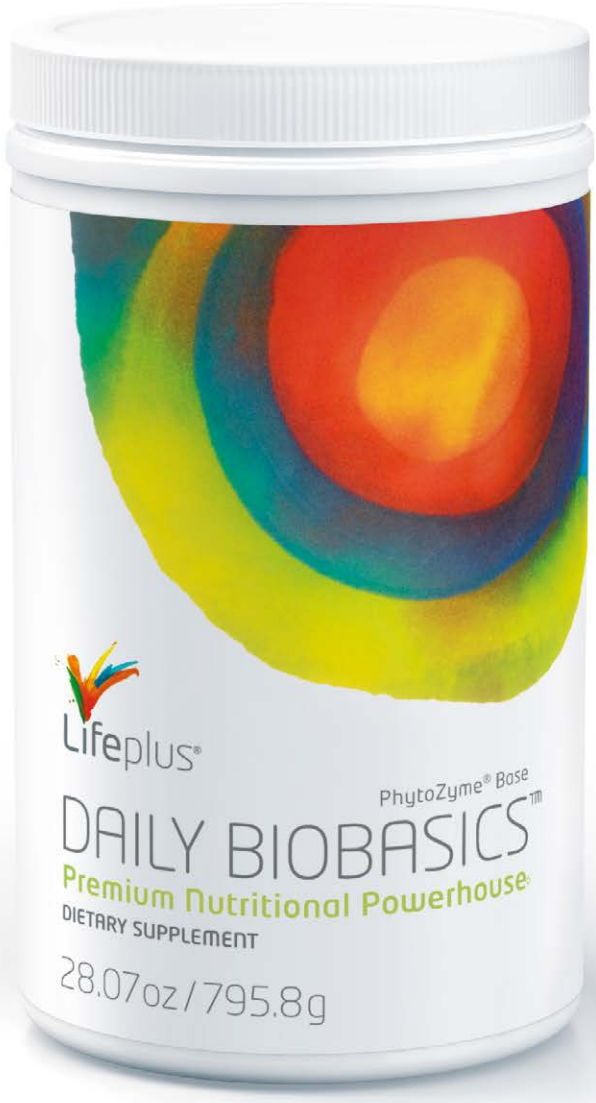


デイリーバイオベーシックス

栄養の宝庫

全身の健康をサポートするなら、栄養たっぷりのデイリーバイオベーシックスがおすすめです。

心身ともにベストな状態で1日を過ごすために必要な、ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく配合されています。画期的な独自のブレンドで、スムーズ、なめらか、クリーミーな栄養ドリンクをいつでもお楽しみいただけます



製品詳細については当社製品カタログもしくはウェブサイト www.lifeplus.com <http://www.lifeplus.com> をご覧ください。

© 2016 Lifeplus International

◊これらの記述内容についてはアメリカ合衆国FDA（食品および薬品管理局）の評価を受けておりません。本品はいかなる病気に対しても、その診断、治療、予防を目的とした ものではありません。