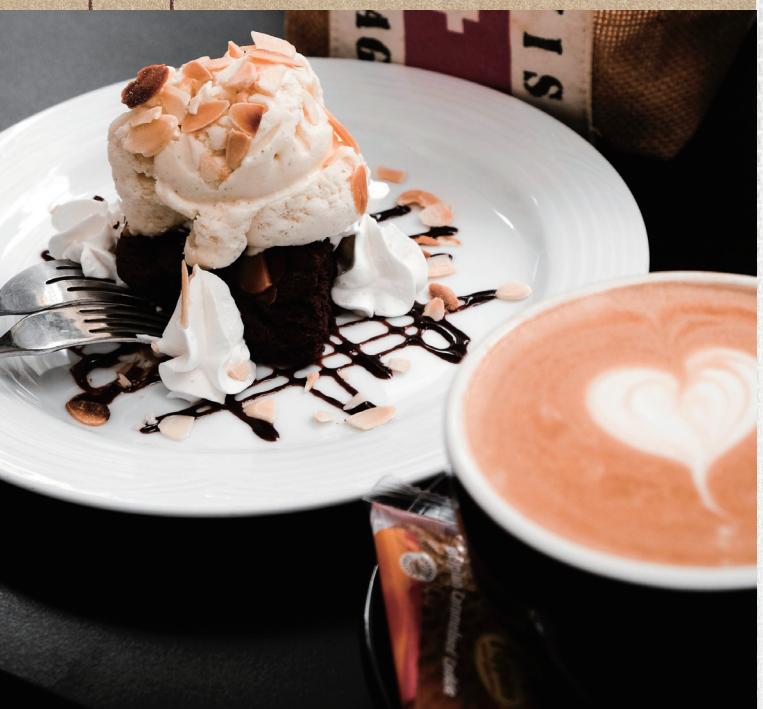


免疫力を高めるには「節制編」

カラダのトリセツ



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、福田ディビッド著

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。



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。

お申し込み・お問い合わせは

〒241-8501 神奈川県横浜市旭区上川井町846

無料FAX: 0120-335-717 E-mail: info@vopjapan.net

スマホ、インターネットでアクセスしたい方は

VOPオンライン <https://vopjapan.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

<https://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ために役立ちます。

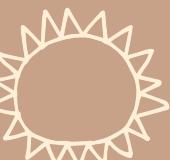
N Nutrition (栄養)
植物性食品を中心としたバランスのよい食生活



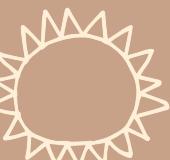
E Exercise (運動)
人込みのない自然の中を毎日30分程度散歩する



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)



節制の効果

生活習慣病を
予防する

中枢神経への
過剰な
刺激を避ける

精神を
安定させる

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. なにごとも無理をしない
10. 甘いものはできるだけ控える

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)

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、情報によって往往往してしまったことが多い私たちは、冷静になつ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。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つた場合には、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ます。このような「依存」の原因となるものがなくとも幸福でいるためには、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。