



# 耳よりニュース

No.45



こんにちは。徳島県の健康管理士 佐野佐知子です。

寒さに弱い  
手足が冷える



お肌の  
トラブル



肩がこる



よく風邪を  
引く

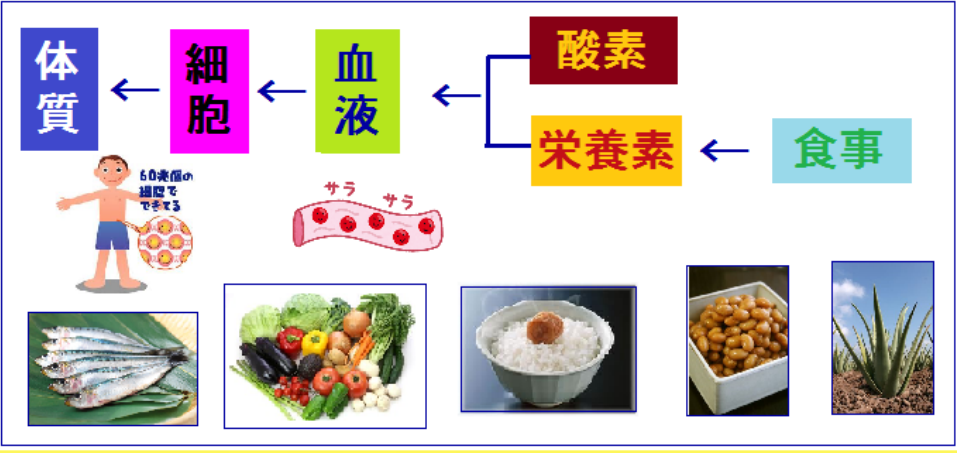


みなさんはイラストの女性のよう  
な不調にお悩みではありませんか？  
他にも、頭痛・疲れやすい・高血圧  
低血圧・便秘・不眠・生理が重い  
朝すつきり起きれない・アレルギ  
ーなどなど・病気じゃないけど・  
こういうのを**未病**と言います。  
みなさんのまわりにも本当にたくさん  
これらに悩まされてる方がいらっしゃる  
と思います。  
多くの方が、私はこういう体質だから  
と、あきらめているのではないでしょ  
うか？  
人間の細胞の代謝サイクルは平均6年  
男性は8年、女性は7年で体の細胞が  
すべて入れ替わるとよく言われていま  
す。  
上のイラストで表しているように、何  
も口に入れるかで体質が決まります。  
なので食習慣を少し気を付けて改善  
することで、体の不調を改善し、健康  
的でイキキとした毎日が送れるよう  
になります。

## 体質は食べるもので決まる

**体質** = その人の器官や組織を作り上げている細胞の質によって決まる

**細胞の質** = 血液の質で決まり、血液の質は食べ物の質によって決まる



ただ食べたい物を食べただけ食べたり  
外食やコンビニなどの食べ物ばかり食  
べるとは、  
『まごわやさしい』  
を意識した昔ながら  
の日本食も取り入れ  
てみて下さい。  
それでも不足してし  
まう栄養はどのよう  
に補うか、お近くの  
健康管理士にご相談  
して下さいね。



次回は、徳島県の健康管理士 森脇早恵先生です☆  
お楽しみに♪(耳よりニュースのご感想などあり  
ましたら、是非お聞かせ下さい！)

YouTube 配信中のお客様の体験談動画も観れる！  
全国のサロン店舗とカウンセラーの  
情報をお届けします

耳つぼ白書 検索

<http://mimitsubo-hakusyo.com/>



注目!

全国で資格取得セミナーを開催しています。  
今の仕事にひとつプラスして集客、業績をUPさせたい方、  
治療院・エステサロン経営の方、ご自分で何か始めたい  
とお考えの方、ご自宅でも一室あれば開業いただけます。  
お近くのサロンまでお気軽にお問合せ下さい。