

賢くリッチに生きる女性の情報紙

みゆ〜ず



月刊みゆ〜ず・暮らしの情報のバックナンバーはホームページでご覧になれます。

「健康長寿は食にあり。 高齢化社会を健康に楽しく生きるためには、 薬よりも毎日の食事こそが大切。」

これは「医食同源」という言葉を造った医学博士、新居裕久先生の主張です。新居氏の人気連載、日本経済新聞の土曜版「日経プラス1」を元に編集した、食や生活習慣病についての先生のコラムと、ベターホームが考えたレシピが1冊の本になりました。

新居氏の栄養理論に基づいた生活習慣病を防ぐレシピや、肥満や高血圧など気になる症状別に、対策レシピを紹介。また、いくつかの食品を上手に組み合わせることで、栄養バランスがよくなる、知識満載のおすすめ料理も多く紹介しています。

毎日使える綴じ込み付録(一週間の献立例や日持ちする料理の一覧表)もついた、盛りだくさんの内容です。

読んでためになり、作っておいしい。一人でも多くの方にこの本を手にとりいただき、「医者のお墨付きレシピ」で、毎日の食事作りや健康的な食生活に、役立てていただきたいと思っております。

- A5判160ページ 定価1,260円(税込)
*送料 1冊につき100円 2冊以上は無料
- 申し込み先
〒810-0001 福岡市中央区天神2-13-17
恒松ビル3F
ベターホーム協会 福岡事務局
電話092-714-2411/FAX092-711-7830
HP www.betterhome.jp



- お支払方法
お申し込み後、折り返し、本と請求書をお送りします。
代金は郵便局かコンビニエンスストアからお支払いください。

2008年 ケータイあれこれ ケータイでカラオケ

最近、巷では「一人でカラオケする人」一語で「ヒトカラ」が増えているそうです。みなさんも、ストレス発散や他人の目を気にせず好きな曲をおもいっきり歌いたいといった理由で「一人でカラオケしたいな」と思ったことはありませんか。ただ、なかなか一人でカラオケボックスには行きにくいもの。

そんな人は、ヒトカラ御用達のケータイサイト、その名も「ヒトカラ」をチェックしてみてください。「ヒトカラ」は登録料・利用料は一切無料(通信料はかかります)で、42,000曲以上の懐メロから最新ヒット曲まで揃っています。昨年9月にサービスを開始後、現在100万会員を突破していて、じわじわと人気が出てきているようです。

ケータイを片手に歌っている姿は人には見せたくないものですが一人でカラオケボックスに行くよりは自宅のお風呂場などでケータイ片手にカラオケ♪というのも手軽でいいかもしれませんね。

ヒトカラへのアクセスは、<http://mkara.jp/>



“Say what?”

伊之坂ミキ



暖かい風が顔に吹かれ、「春だ!」とほほえみで迎えています。日が長くなり、外で遊びまくり子供2人もうれしいようです。今月伊之坂家で会話が本当に子供中心になっています。お花の咲きそうなつぼみのようにジェイミのはつらつな性格がみえるようになり、私たちをこちこち!しながら「おいで!」と指示するように言います。快の気に入っている言葉が「Can you say ***?」(ねえ、***を言ってみて)自分の想像のなか、「これを言ってもらって、ぼくが***を言う、***をする」という段階にきています。原因結果を自分でいろいろ試しているようです。たとえば、「Mommy, 待ってくださ〜いと言って」で私を追いかけるとか。何を言ってほしいかを教えることが面白いと思います。相手に「***を言ってネ」と大人、私たちも言ってみたらいいかもしれません。素直に何を希望しているのか先に教えてあげたら、お願いしていることがもっと叶うかもしれません。(例)旦那に「ねえ、きれいだよと言ってね」「きれいだよ」「ありがとう! ごちそうを作ってあげるね」お互いがうれしいんだよね。ハハハ。

玉名花菖蒲とグルメの旅

募集人員
50名



日時:6月7日(土)
旅行代金 5,900円 お1人様の料金です

※昼食は菖蒲御膳でドリンク付
(ビール又は、ジュースがおひとりに1本ついてます。)
※入浴料及びタオルも含んでいます。

羽犬塚駅 9:32頃		瀬高駅		大牟田駅		玉名駅 10:20頃	
玉名駅	高瀬裏川	白鷺荘別館	夏目漱石「草枕」の舞台	玉名駅	玉名駅	玉名駅	玉名駅
花しょうぶ観賞(10:40~11:40頃)	昼食(12:00~14:00頃)		散策(14:20~15:20頃)				15:50頃
玉名駅 16:02頃	大牟田駅 16:21頃	瀬高駅 16:28頃	羽犬塚駅 16:43頃	玉名駅 16:38頃	玉名駅 16:53頃	玉名駅 17:03頃	
	のりかえ						



ご予約・お問い合わせは
羽犬塚駅まで
TEL0942-52-5090

アロマセラピー

若葉の美しい季節...心地いい風が吹いて、気持ちのいい毎日です。しかしながら、五月病の時期でもあり、新年度からの環境に馴染めないままこの季節を迎えている方もいらっしゃるかと思います。心配事やイライラが続いて、何となく眠れなかったり、リラックスできなかつたり...。それだけでなく、このストレス社会...、世の中は24時間体制であり、誰もが忙しい毎日、今の日本は5人にひとりが不眠の悩みを抱えているといわれています。お仕事の上やむをえない方も多かと思いますが、できるだけ昼は活動し、夜は休息をとるという本来の自然なリズムで過ごしたいものです。そして植物の力を利用したアロマセラピーはそのためにとても役に立つものです。

不眠の原因は不規則な生活や運動不足、悩み事、病気、ホルモンバランスの乱れなどいろいろ考えられますが、睡眠不足が続くと疲労も回復せず体調を崩すだけでなく、イライラしがちになります。また仕事の効率も悪くなり、判断力の低下を招くため、ミスや事故にもなりかねません。かといって睡眠薬に頼りきってしまうと、身体に悪だけでなく思考力や記憶力も低下していくとも言われているのです。それに対してアロマケアはただ症状の緩和につながるだけでなく、私たちの生体リズムを整えてくれる作用があります。例えば不眠症対策としてお勧めなものに、定番のラベンダーがありますが、夜の入眠前に使うとリラックス効果が働き安

眠効果はもちろん、睡眠時間の延長効果もあります。ところが今度は昼間の入眠前に同じようにラベンダーを使った場合、あまり効果は得られない...という実験結果が出ているのです。つまりこれはラベンダーが昼は活動し、夜に休息をとるというリズムを調整しようとしてくれているということです。この作用はお薬には期待できない効果です。またラベンダーにはリラックス作用があるので、心が落ち着き、自律神経のバランスもよくなります。それにより血圧も安定していきます。

別の精油についていうと、例えばオレンジ...食欲を正常にする作用がありますので、食べ過ぎの方にも食欲不振の方にも効果的だといわれています。ここでも精油は体のバランスを適正なものにする手助けをしてくれているのです。もちろんこれまでの生活習慣をみなおし、改善していくことも大切ですが、癒されること、心穏やかに過ごすことは健康のために何より大切なことです。そして、好きな香りは心だけでなく身体も心地いい状態にしてくれます。ですから、いくらラベンダーがいいといっても、自分が好きな香りでなかったら効果は半減してしまいます。そういうときはラベンダーと同じリラックス作用のある別の精油の中から好きなものを選んで使いましょう。プチグレン、クラリセージ、オレンジ、イランイラン、ゼラニウムなどなど。香りにはすべて薬効効果もありますが、癒されることが大切なので、基本は”自分が好きな香り”を楽しむことです。その上で

自分に適した効能のあるものを選びましょう。植物にはすばらしい力が備わっていて、その芳香成分を利用するアロマセラピーは私たちの生活をより豊かものにしてくれます。少しでも多くの方がアロマに興味を持ってくだされば...と思います。(LICフレグランススクール認定講師 牧坂久美子)

LICフレグランススクールが 開講いたしました!

アロマセラピーやハーブを通して毎日の生活をより豊かものにしてみませんか? 家事や育児に、美容や健康維持のために...リラックスやリフレッシュはもちろん、予防医学まで、(社)日本アロマ環境協会認定アロマセラピーアドバイザーがお手伝い致します。お問い合わせは下記までどうぞ!! (予約制です。)

- *久留米教室 認定講師 平田 文子
TEL:090-5486-5164
E-mail:happy235hirata-lucky-family@sanbbiq.jp
- *筑後教室 認定講師 古賀なるみ
TEL:090-1340-0262
E-mail:shinasyun522@ybb.ne.jp
- *熊本教室 認定講師 牧坂久美子
TEL:090-2714-9172
E-mail:nk_makisaka@sunny.ocn.ne.jp
(八女地区への出張レッスンも伺います。)