

美健通信

～役立つ美容・健康情報が盛りだくさん～

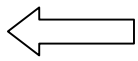



美健通信 vol.6 著者：美健通信

バックナンバーはこちら <http://bi-ken.info/>

このレポートはご自由にお渡しいただけます。

もしこのレポートをご覧いただき良いと思われましたら、
あなたのお友だちやお客様に差し上げてください。

 の  ボタンをクリックすると、目次が表示されます。
目次の項目をクリックすると、該当部分に簡単に移動できます。

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の Adobe Reader (無料) をダウンロードしてください。

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【免責事項】

著者および発行者はこのレポートを執筆するにあたり最大限の努力をしています。
著者および発行者は、このレポートの内容の精度や適用性、適合性、完全性についてはいかなる保証もいたしません。このレポートの情報は教育を目的としているものです。したがって、このレポートにあるアイデアを適用する場合の全責任は利用者ご自身で負うものとしします。

著者および発行者は、いかなる特定用途のためにもその保証（明示的であれ暗示的であれ）や商品性、適合性を否認いたします。著者および発行者は、このレポートを使用することで直接あるいは間接的に発生する、直接的、間接的、懲罰的、特別、付随的、またはその他の派生的損害について、いかなる責任も負わないものとしします。

また内容は現状のまま、保証なしで提供されるものとしします。常に適任とされる専門家のアドバイスを求めるようにしてください。

著者および発行者は、このレポートで記載されたサイト一覧やリンクの性能、有効性についてはいかなる保証もいたしません。全てのリンクは情報目的だけに用いられており、その内容や精度、他のいかなる目的についても保証されるものではありません。

水は、あなたの美と健康のすべての基本！！

あなたは、お水について考えた事がありますか？

普通にげなく、私たちはお水を飲んでます。

また、飲むだけではなくて、お風呂で使ったり、洗濯にも水は必要ですよ？

その上に、あなたの体の60~70%が水分でできているのです。

そう考えると、不思議な気がしませんか？

このように、あなたの生活を多くの面から支えている大切なお水。

そのお水を深く知れば、あなたはもっともっと美しく健康になれますよ！

☆あなたは毎日十分なお水を取っていますか？

忙しいせいか面倒なのか、あまり水分を取らない方がよくいます。

もしあなたが美しく健康で、いつまでも若々しくいたいのであれば、たっぷりの水分を毎日欠かさず取ることは、基本中の基本です。

食べ物だって、お花だって、水分がなくなればひからびてしまい、見るも無残になってしまいますよね？

もしあなたが、体が必要とする十分な水分を取れてないとしたら……

あなたの体中いたるところが、ひからびた食べ物やお花と同じような状態になってしまいます。

そんな事考えたくないですよね……

そんな恐ろしい事になる前に、ここでお水についてしっかり学びましょう！！

☆お水は少なくとも1日に2リットルは飲みましょう！！

特に、カルシウムやカリウムのたっぷりに入ったヨーロッパの硬水がお勧めです。

日本のお水は軟水ですが、ヨーロッパのお水は、ほとんどがカルシウムやカリウムがたっぷりに入った硬水です。

エヴィアンやボルビック、コントレックス、ヴィテルなどが特にお勧めです。

世界中の女優さんやモデルさんも、美のために毎日欠かさずミネラルウォーターを、2リットル以上飲んでいきます。

硬水を飲むと、食べ物からとらなくとも、カルシウムやカリウムをお水から摂取する事ができます。

これは、うれしいですね！！

お水からカルシウムやカリウムを摂取できれば、お肌もツルツルピカピカになります。

そして、硬水を飲んで1番うれしい効果は、便秘解消効果です！！

硬水に含まれている成分のおかげで、便秘が解消されます！

また、エヴィアンやコントレックスを化粧水代わりに、お肌に塗っても、気持ちがいいですよ！！

気分もリフレッシュされますし、硬水のおかげで、あなたのお肌がきれいになって透明感が出てきます！！

☆のどが渴いたと感じる前に、お水は飲みましょう！！

のどが渴いたと感じた時は、もうすでにあなたの体の水分は、かなり不足している、要注意の段階です！！

そうなる前に、こまめに水分は補給してください！！

☆熱中症対策には？

夏の暑い時期には、熱中症が怖いですよね？

熱中症対策には、自分で特製ドリンクを作って持ち歩きますか？

お水に、梅干2分の1個と、はちみつを加えるだけです。

梅干の塩分とはちみつの糖分で、さわやかな自家製スポーツドリンクの出来上がりです！！

飲み物を買う必要もないので、プチ節約にもなりますね！！

☆寒い時にあなたを助けてくれる、ドリンクはこれです！！

今度は熱中症の反対で、寒くて冷えて仕方がない時にはこれです！！

お湯の中に、黒砂糖としょうがの絞り汁を入れてください。

しょうがを切ったものを、そのまま入れても結構です！！

これで最強の、ぽかぽかぬくぬくドリンクの出来上がりです！！

これさえ飲めば、もう冷え性や寒さなんて関係なくなるほどに、体が温まってくれます！！

女優の藤原紀香さんは、1年中この特製ドリンクを飲んでいるそうです！！

お水はあなたにとって、美容にも健康にも最高の味方なのです。

もっと、お水について詳しく知って、さらに元気に美しくなりたいですね！！

睡眠は、明日への美と元気のチャージ！

あなたは、夜ぐっすりと眠れていますか？

最近、不規則な生活をされる方が多くて、みな慢性的な睡眠不足です。
しかし、睡眠はどんな食べ物を食べるよりも、どんなリラックス法をするよりも、どんなエステに行くよりも、あなたの美容と健康の助けになってくれるのです。

☆なぜ睡眠は、そんなに美と健康にいいの？

あなたが眠っていると、体も心も脳もリセットされます。

**脳からは、たっぷりの美容ホルモンと成長ホルモンが分泌されるのです。
これらのホルモンは、天然の美容液と栄養ドリンクです。**

あなたご自身が寝ている間に作り出す、美容ホルモンと成長ホルモンが、あなたの1日の疲れを癒してくれます。

また、明日へのパワーをうえつけてくれるのです！！

☆午後10時から午前2時は、シンデレラタイム！！

午後10時から午前2時の間に、もっとも良質な美容ホルモンと成長ホルモンが分泌されるといわれています。

つまり、その時間に睡眠をとっていると、同じ時間寝ていても、体の回復度がさらにUP!!するという事です。

あなたは、そのシンデレラタイムに毎日きちんと寝ていますか？

無駄に、夜更かしをしていませんか？

どんな美容液や栄養ドリンクよりも、強い疲労回復物質が、あなたの脳からた

っぷりと分泌されるのに、その時間に寝ていないなんてもったいないですよ
ね？

美しくなりたい方も、元気になりたい方も、この午後10時から午前2時までの
シンデレラタイムは、できる限り眠ることを心がけましょう！！

このシンデレラタイムは、モデルさんや女優さん、美を追い求める方たちには
もはや常識になっています！！

美しく元気になるために、美にこだわる方たちは、シンデレラタイムに眠るの
を心がけているのです！！

さあ！！あなたも今晚から無駄な夜更かしはやめて、早くベッドに入りましょ
う！！

明日の、きれいと元気が待っていますよ！！

☆ぐっすり眠りたい……でも眠れない……

最近増えているのが、体が疲れているのに夜ぐっすり眠れないというお悩みで
す。

倒れこむようにベッドに入ったものの、その後なかなか寝付けないというもの
です。

これは、昼間、十分に運動をしていなかったり、1日中パソコンや携帯電話の
強い光の前にいるので、目の奥に強い光の残像が残ってしまって、眠りに落ち
にくくなっているのです。

また、何かストレスを抱えていても眠りにくくなってしまうます。

あなたは大丈夫ですか？

しっかりと良質な睡眠が取れていますか？

しっかりと眠る事は、美容と健康の基本です。

今日から少し、生活習慣を見直してみましよう！！

まず寝る前に、パソコンや携帯電話を長時間するのはやめましよう。

パソコンや携帯電話の放つ光は、とても強いもので、あなたの脳を眠りに落ちにくい状態にしてしまいます。

また寝しなに、あまりボリュームのある食べ物をとるのも、控えた方がいいですね。

たくさんの食べ物を消化しなければと、体が休む事ができません。

あなたが眠る2時間前からはもう『お休みモード』に入ってリラックスしてください。

ゆっくりと、ハーブティーを飲んだり、ホットミルクを飲むのもいいですね。

部屋の明かりを暗くして、いつでも寝る準備OKです！！

さあ！！これで今日から、ゆっくりとぐっすりと眠る事ができそうですね！！

お休みなさ～～～い！！

いつまでも若々しい人の秘密！！

いつまでも若々しくいられたらいいですね？

年齢など、関係ありません。
元気に美しくいたいものです。

あなたの周りにもいませんか？
年齢不詳の若々しい人が・・・？
あなたもそういう風になりたいですね？

いつまでも元気で若々しくいるためには、一体どうしたらいいのでしょうか？
その秘密を・・・お教えいたします。

☆ポジティブ・シンキング

あなたが、いつでも元気に若々しくいるために、何よりも重要な事は
『ポジティブ・シンキング』です。
つまり、前向きに物事を考えて、いやな事をグズグズ考えたり、メソメソ泣いたりしないことです。

毎日忙しく生きているあなたならば、いやな事、つらい事などが、次々に襲ってきます。

家庭のこと、仕事のこと、子供のこと、恋のこと・・・
その他にも、毎日まさにトラブルの連続です。

悪い方に考えて、悲観していると、どこまでも気持ちが落ち込んでしまいます。
すると、眉間にはシワが・・・
言葉も荒くなって、
怒ってもいないのにいつも「怒っているの？」と聞かれたりします。

また悪い方に考えだしたら、いつもいらいらして、心に余裕がなくなってしまうですね。

その上、胃を悪くしたり、頭が痛くなったり、肩がこったり、体調面でも重大な影響を与えます。

悪い方に考えて、いいことなど、何もないですよね？

もう物事を、悪い方に考えるのはやめにしませんか？

「ポジティブ・シンキング」・・・・・・・・

少し、楽観的にいいほうに考えるようにしましょう。

そうすれば、自分がいかに恵まれていたのか、今まで気がつかなかったところに目が行くようになります。

ないものを数える暮らしではなくて、あなたが持っている素敵な物を大切にす暮らしに変えていきませんか？

「ポジティブ・シンキング」で今まで見えなかったものが、新たに見えるようになってきます。

☆体にいい物を食べる

いつまでも元気に若々しくいるのには、やはり健康な体が基本です。

体の調子が優れないと、心も落ち込んでしまいますね。

そのためには、**体によい食べ物を適量食べましょう。**

毎日のように、お弁当を買ってきたり、お菓子でご飯の代わりにしてしまったり、外食三昧では、美しくはなれません。

あなたの元気と美は、あなたが口から食べるものから作られていくのです。

さあ！！今日からあなたの体が喜ぶレシピで料理をしてみませんか？

新鮮なお野菜、旬のお魚、フレッシュなフルーツ、良質なお肉やお豆腐、卵、ミルク、海草などさまざまな食材をバランスよく、召し上がってください！！

どれか1つで、元気に美しくなる食材というのは、この世の中に存在しません。毎日数多くの食材から、さまざまなビタミン、ミネラル、たんぱく質、脂肪、炭水化物などをバランスよくとってください！！

いい加減な食事ではなく、気を配った食事を2週間続けていれば、体の調子、お肌の調子、お通じ、やる気、必ず何かが変わってきます。
「あ…いいかも。」とあなた自身が実感できる事でしょう。

☆いつまでも若々しくいるには……？

あなたが、

「絶対に若々しくいたい！！きれいになりたい！！」

と願えば、若さと美は、ほんの身近なところにヒントがいくつでもあるのです。

「自分なんかもうだめだ。」

と投げやりになったり、

「どうせ私なんか……」

とひがんでいたら、いつまでたっても悲しい結果で終わってしまいますよ。

さあ！！チャンスはすぐそこに転がっているのです！！

後は、あなたが手を伸ばしてそのチャンスを掴み取ってください！！

気分も最高！！健康ウォーキング

あなたは、日常生活の中で体を動かしていますか？

運動は苦手・・・

歩くのは面倒・・・

そういう方はいませんか？

「運動をする」

というと、何か特別な事のように感じます。

しかし、あなたが元気に若々しく、楽しく生活をしていくには、体を動かす事がとても大切です。

運動なんか・・・

とためらっている方は、**ウォーキング**を始めてみませんか？

☆ウォーキングのメリット

「歩く」というのは、私たちにとって1番基本的な動作です。

そのため、ウォーキングを始めたからといって、どこかを故障する心配がありません。

それに、あなたの日常生活のパターンにあわせて、ウォーキングは取り入れる事ができます。

例えば、会社帰りのうちまでの距離をウォーキングしてみたり、1駅バスに乗るのをウォーキングしたり・・・

スーパーまでの往復をウォーキングしたり・・・

犬を飼われている方は、犬と一緒に、朝や夕方にウォーキングするのもいいでしょう。

毎日続けていくには、このように、生活の中でいつでもどこでもできるというのが、大きなポイントです。

★ウォーキングは、有酸素運動

あなたの体にとっていいのは、ウォーキングが、瞬発力を求められる「無酸素運動」ではなくて、ゆっくりと脂肪を燃焼させる「有酸素運動」だからです。ウォーキングは、一番簡単に始められる有酸素運動です。

有酸素運動をすると、体にたっぷりの酸素が取り込まれて、ゆっくり脂肪が燃焼します。そのため、ウォーキングはダイエット効果もあるのです。

気がついたときに「あっ！」と思ったら、気軽にウォーキングしてみましょう。あなたの脂肪が燃焼されて、体重が少しずつ落ちてきます。

★ウォーキングで、健康に！！

ウォーキングを続けているとさまざまな健康効果が表れてきます。まず、大きいのはダイエット効果です。


背筋を伸ばして、少し早足で歩いてみてください。

お尻や背中、おなか、太もも、腕、ふくらはぎなど、全身の筋肉を程よく使っているのがわかります。

ウォーキングはまさに全身運動なのです。

これだけ体中の筋肉を使う運動は、ほかにはなかなかありませんね。

それに、強い負荷がどこにもかかっていませんので、安心してウォーキングを続けられます。



また血糖の高い方や血圧の高い方にもウォーキングは、最適です。
ウォーキングをすれば、血糖も血圧も徐々に下がってきます。
薬を飲む必要がなくなるくらいです。

これは、うれしいですね。

☆ウォーキングは、精神的にも優れています！！

意外に忘れがちなのですが、ウォーキングは、あなたの精神面も大きくサポートしてくれます。

何かいやな事があって、いらいらしたり、気分が落ち込んだりしますよね？
そんな時に、ウォーキングしてみてください。
なんだか自分の悩みが、ちっぽけに思えてきます。

胸いっぱい酸素を思い切り吸い込んで、ウォーキングしてみましょう！！
すぐに自分がいらいらした事も忘れていきます。

ウォーキングをすると、肺にも脳にも新鮮な酸素がいっぱい運ばれてきます。
そのために気分もリフレッシュして、やる気もアップするのです。

さああなたも、うちの中に閉じこもっていないで、ウォーキングしてみませんか？

新鮮な酸素をいっぱい吸って、気分もよくなりますよ！！

あなたもやってみる！？流行のファスティングダイエットとは？

あなたはファスティングダイエットを聞いたことがありますか？

ファスティングダイエットとは、直訳すると断食ダイエットです。しかし断食なんて、苦しそうでつらそうで、あなたにはとてもできないとお考えですか？

今、流行しているファスティングダイエットは、断食ダイエットとは少し違って

います。断食なんて、一般の方にはつらすぎてできません。

そのため、一般の方にもやりやすいように、さまざまにアレンジされているのです。

☆ファスティングダイエットの期間！！

ファスティングダイエットは、その方の生活パターンに合わせて、さまざまにアレンジできるようになっています。

平日はお仕事で忙しい方は、金曜日の夜から日曜日の夜までの2、3日で、できるファスティングダイエットがはやっています。

たった2、3日ファスティングダイエットをただけで、2、3kgも体重が落ちる方もいるそうです。

すごいですよね！！

また、穏やかに長期間続けたい！！

という主婦の方たちは、毎日少しずつファスティングダイエットをされているようです。

☆ファスティングダイエットのやり方！！

週末の 2, 3 日にやるファスティングダイエットでは、本格的に施設に行って、ファスティングダイエットを、医師の元で極める方もいらっしゃいます。

でも多くの方はご自宅で、ファスティングダイエットをしています。

今、通信販売を中心に、さまざまなファスティングダイエットの、セットが販売されています。

水に溶いて飲むドリンクタイプのもの、ゼリータイプのもの、おかゆ、ジュースなどです。

どれも、他に何も用意しなくてもいいように、セットで販売されています。

これらを、食事代わりに食べるのです。

またファスティングダイエット中は、できるだけたくさんのお水をとる事を忘れないでください！！

☆なぜ今、ファスティングダイエット??

私たちは、どうしても普段過食気味になっています。

お酒を飲む機会も多く、平日はコンビニの弁当や、飲み会、焼肉、揚げ物など栄養が偏ってしまいます。

そのため、週末の 2, 3 日でとりすぎたカロリーをうまく調整して、体の機能を整えようというのです。

ファスティングダイエットの第一の目的は、**体重をうまくコントロールする事**にあります。

しかし、実際にファスティングダイエットを始めてみると、体重が落ちること

はもちろんの事、**精神的な効果**をあげる方がとても多いのです。

平日は、仕事や家事に忙しくて、自分のことにゆっくりと気を配る時間がありません。

食べ物も、とりあえず満腹感を満たしているというものばかりです。

そんなあわただしい生活から抜け出して、ファスティングダイエットをすると、気分がリフレッシュされるのです。

たっぷりのお水と、必要最低限の栄養とカロリー・・・

せかせかした日常から抜け出して、体も心もリセットされるといいます。

☆ファスティングダイエットの効果

週末の2, 3日のファスティングダイエットを行うと、大体2, 3kgは、スリムになれます。

たった2, 3日でこの効果は本当にうれしいですね。

なかなか、体重をコントロールするのは難しいですから・・・・・・。

しかし、ファスティングダイエットの効果は、これだけではありません。

余分なカロリーを取らなかったで、**体が軽くなります。**

また、ニキビ、吹き出物、肩こりなどがよくなります。

体に毒素がたまって起こっていた、さまざまな不快な症状が、良くなったといううれしい声も多いのです。

このほかにも、**便秘解消効果や胃が小さくなって、小食になる効果があります。**

どれも、私たちの悩みを解消してくれる、うれしい効果ばかりですよ？

さあ！！あなたも、ファスティングダイエットにチャレンジしてみませんか？

トマトは、あなたの美容と健康の救世主！！

あなたは、トマトが好きですか？

生でサラダで食べるのはもちろんの事、トマトジュース、トマトソースとトマトはさまざまなバリエーションがありますね。

日本人が、一番よく食べる野菜もトマトです。

世界中で、トマトは愛されています。

西洋には、

「トマトが赤くなると、医者が青くなる。」

つまり、トマトが熟れて、みんなが食べると、医者に誰も来なくなって、医者が青くなってしまふ。

ということわざがあるくらいです。

それぐらい世界中でトマトは、健康のために、美容のために食べられているのです。

よくトマトを食べる地方の、平均寿命が長いという研究データもあります。

あなたも、そんなトマトの魅力を感じてみませんか？

☆トマトのスーパー成分

トマトは、水分をたっぷり含んでいます。

その中にカロチン、リコピン、各種ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでいるのです。

これらの成分は、どれも女性にとっては、美肌の救世主です。

あの美肌師の佐伯チズ先生も、美肌に効くといって、新鮮なトマトをたっぷり食べているそうです。

特にトマトにはこだわりがあって、お取り寄せをしているのです。

トマトのたっぷりの水分はあなたのお肌を潤してくれます。

また、カロチン、リコピンは、新しいフレッシュな細胞をあなたのお肌に作り出してくれます。

各種ビタミン、ミネラル、食物繊維は、お肌のターン・オーバーを促進してくれます。

まさにトマトは、美肌のための原料であり、化粧水であり、最高の美容液なのです。

☆健康にもトマト

最近の研究でトマトは、美肌のためだけでなく、健康にも驚きのパワーがあることが分かってきました。

それは、トマトのリコピンが、あなたの記憶力のアップに、大きな役割を果たしてくれるからです。

つまり、これからの高齢化社会の中で、ボケ防止や、物忘れ防止、アルツハイマー予防など、トマトに課せられた役割は大きなものがあります。

今世界中で、トマトの成分の研究が進んでいます。

これから、ますます研究が進んでいけば、**トマトが不老長寿の薬になる日も近いかもしれませんね！！**

☆便秘にもトマト

トマトは、良質な食物繊維とペクチンという成分を含んでいます。

また、水分もたっぷりあります。

これらの働きによって、**トマトは便秘解消効果が高いのです。**

ペクチンは、ドロドロした水溶性の物質です。

このドロドロが、あなたの胃や腸の中で、すごい効果を発揮してくれるのです！！

ドロドロしたペクチンが、あなたの腸で便をコーティングしてくれます。

また、トマトの水分と、食物繊維が便を排出しやすくしてくれます。

女性ならば誰でも便秘にお悩みですよ？

そんなあなたは、ぜひトマトの水分、ペクチン、食物繊維のパワーで頑固な便秘を撃退してください！！

☆夏ばてにもトマト

最近の猛暑、あなたは元気に過ごせていますか？

暑さに、疲れ果てていませんか？

夏ばてしていませんか？

トマトには、体を冷やしてくれる役割もあります。

夏ばてしそうな時には、1日1個のトマトを食べてください！！

トマトが、あなたの体にしつこくこもってしまった熱を外に発散して、あなたの体温を下げてくれます！！

美しく、元気に、涼しく・・・

トマトは、あなたの美容と健康の救世主です！！

大人だって気管支ぜんそくになる？

気管支ぜんそくになるのはアレルギーの子供だけだと思いませんか？

いいえ、大人だって気管支ぜんそくになるのです。子供の頃は何ともなかったのに、大人になってから気管支ぜんそくを発症するケースは増えています。

気管支ぜんそくは、空気の通り道の「気道」に慢性的な炎症があり、過敏になっている症状を言います。

ここに刺激が加わると気道が急に狭くなり、発作が起こります。

子供の9割、大人の6割がアレルギーと関連して症状が引き起こされると言われています。

多いのがダニやほこりで、ウイルス、タバコの煙、薬剤（不整脈の薬、降圧剤、消炎鎮痛剤の一部）、ストレス、大気中の汚染物質、気候の変化も原因となります。

現代生活を送っていると、ストレスや有害物質の影響を受けやすくなるものです。

環境の変化により、大人が気管支ぜんそくを発症するリスクは高まっていると言えます。

気管支ぜんそくの発作として、次のようなものが代表的です。

★喘鳴（ぜいめい）がする

喘鳴（空気が狭くなった気道をとおるため、ゼーゼー、ヒューヒューという呼

吸音) がします。気管支ぜんそくの典型的症状です。

★息苦しい

息苦しくなったり、ひどい場合は呼吸ができなくなります。

★せき・たんが出る

軽い発作なら風邪とそう変わりはありませんが、ひどくなるとたんがきれにくくなり、息苦しくなります。最近ではせきだけの症状がでる「咳ぜんそく」も問題になっています。

当てはまる症状があるなら、一度専門医を受診してみることをおすすめします。

なお、似たような症状のでる疾患として、

- ・肺炎、結核などの感染症
- ・胃食道逆流症
- ・副鼻腔性気管支炎
- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）

である可能性もあります。いずれにしても、受診すればこれらの病気の有無についても検査してもらえます。

治療の基本は薬物治療です。

発作時のための発作治療薬、炎症を抑えるために長期管理薬を服用します。

重要なのは長期管理薬です！

気管支ぜんそくの治療で大切なのは「発作を起こさないようにすること」なのです。

気管支ぜんそくは発作を起こすたびに症状が悪化します。

だから日頃から長期管理薬の服用を続け、発作を起こさないようにすることが一番大切なのです。症状が落ち着いてきたからと言って、長期管理薬の服用を自己判断で止めたりするのは厳禁です。まさしく「長期」に「管理」をするための薬であって、その日の調子ではなく、長いスパンで治療を考えるべきなのです。

長期管理薬は吸入ステロイド薬、気管支拡張剤、ロイコトリエン受容体拮抗（きっこう）薬などの抗アレルギー剤、重症の場合は経口ステロイド薬、注射薬などが使用されることもあります。

生活面での配慮も必要です。

アレルゲンがわかったら、なるべくその物質に触れないように除去・回避を徹底しましょう。

日記を書くことも発作を起こさないようにするのに役立ちます。

え、なんで日記が？と思われるかもしれませんが、病状を把握するのに日記はとても役立つのです。

- ・使った薬
- ・発作やせき、たんなどの自覚症状の有無、症状の強さ
- ・体調
- ・天候
- ・睡眠（何時間眠ったか、よく眠れたか）

これらを日記に書いておくと、どんな時に発作を起こしやすいかがわかります。

病状を把握、コントロールしやすくなるし、治療も効果的になります。

発作を止める薬は経口または注射用ステロイド薬、吸入 β 2刺激剤です。発作が起きたらすぐに吸入または点滴し、気道を広げます。

気管支ぜんそくは長く付き合わなければいけない疾患です。途中で投げ出したりせずに、長いスパンで見つめて治療を続けるようにしましょう。

食事でデトックス

エステメニューでもよく取り入れられるようになり、美容関係のトピックでも頻繁に目にするようになったデトックス、「なんだか難しそう、お金もかかりそうだし……」と敬遠している人も多いのではないのでしょうか？

実はデトックスって、とっても簡単に実践できることなんです。

難しいテクニックも必要ないし、お金もかからない。
いつもの食生活にちょっと気を使うだけで、デトックスできてしまいます。

デトックスというのはつまり、毒素の排出です。

体内に貯め込んだ毒素を排出することで、体の内側がキレイになります。
そのために「食物繊維」が深くかかわってきます。

「食物繊維はお腹の中をお掃除してくれる」って言いますよね？
それはつまり、食物繊維にデトックス効果があるからです。

偏った食生活をしていると、食物繊維が不足して便秘になりがちです。
そうすると、体内の毒素はどんどん溜まっていってしまいます。

食事はコンビニ弁当だけとか、パンだけとか、偏ったメニューになることはありませんか？

忙しい毎日を送っていると、食事について手をかけられなくなるものです。

また、ダイエットをしている時は、食事の量が減るので、相対的に摂取できる食物繊維の量も減ってしまいます。

食事のメニューを考えるときは、カロリーの量だけではなく、食物繊維の量にも気をつけないといけません。

そこで知っておきたいのが FI (ファイバー・インデックス) 値です。カロリー/食物繊維量で算出され、食物繊維 1 グラムにつき摂取するカロリーの値が数値で表されます。

FI 値が低いほど、低カロリーでありながら食物繊維が豊富だということになります。

カロリーを抑えて外側がキレイ、食物繊維を摂って内側もキレイになれる食材です。

FI 値の低い食材は、

穀類・ライ麦 (27)、大麦 (33)、とうもろこし (39)

野菜類・しそ(5)、オクラ (6)、ダイコン (6)

いも類・こんにゃく (2)、きくいも (18)、さといも (25)

豆類・おから (9)、あずき (14)、いんげんまめ (17)

種実類・えごま (26)、けし (34)、ごま (54)

きのこ類・ほんしめじ (4)、なめこ (5)、しいたけ (5)

果実類・グアバ (7)、ラズベリー (9)、うめ (11)

などが挙げられます (カッコ内は FI 値)。

ただ食物繊維を多く含む食材は消化されにくく、消化不良を引き起こしてしまう可能性があります。胃腸の弱い人は気をつけるようにしましょう。

無理せず体調を見ながら、少しずつ増やしていきます。

普段の食事にプラスして、まず 1 品から始めるといいでしょう。

また同じ食材ばかり食べていると栄養が偏るので、穀類・野菜類・いも・でんぷん類など各分類の中でバランスよく組み合わせてメニューを考えるのがオススメです。

何と言っても、「キレイ」になるためにデトックスをするのですから、FI 値のことばかり考えて偏った食事になってしまったら本末転倒です。

まず栄養バランスの取れたメニューを考えて、それぞれの食材を、FI 値の低いものに置き換えられるなら置き換えてみる、という方法がよさそうです。

タイプ別ケアで便秘を解消

便秘って、つらいんですよね。何日も出ないとホントにイライラします。

食べたものは通常 24~72 時間程度で排便されます。だから 3 日以上便が出ていなければ「便秘」ということになります。

ただ食事の量は個人差があり、全ての人に当てはまるわけではありません。

毎日排便しているとしても、「なんだかすっきりしない」という残便感があるなら、やっぱり便秘と言えます。

大切なのは全体的なデータではなく個人の排便サイクルの把握です。

そもそも、どのようにして便秘は引き起こされるのでしょうか。

便秘というのはつまり、腸の働きが悪くなって起こるものです。便を送り出す腸の機能（ぜん動運動など）がスムーズに働かなくなるのです。

不規則な食事、朝食抜き、睡眠不足、運動不足など生活習慣が乱れていると誘発されやすいです。

身体的な原因でも誘発されます。

ストレスによる胃腸機能をつかさどる自律神経の乱れ、「黄体ホルモン」という女性ホルモンの影響が考えられます。

黄体ホルモンには腸のぜん動運動を抑制する作用があります。そのため黄体ホルモンの分泌が増える月経前・妊娠中は便秘になりやすくなります。

思い当たる節はありますか？

「そうか、だから月経前（妊娠中）になるとお通じが悪くなるのか！」と手を叩いた人も多いかもしれません。そうです、**女性であること、それ自体で便秘のハイリスク・グループに分類されてしまう**のです。

とはいえ、便秘は不快な症状ではあるものの病気ではありません。

ただ大腸がんや婦人科系疾患が背後に隠れている場合もあるので、急に便秘になったり、腹痛や血便が続いたりするようなら専門医（消化器内科あるいは肛門科）を受診しましょう。

便秘を解消するには次のような方法が効果的だと言われています。

★排便は朝、起きてすぐ！

胃に食べ物や水分が届くと「胃・結腸反射」が起き、腸のぜん動運動が活発化し、排便を促します。「胃・結腸反射」は胃に空の状態であるほど起こりやすくなります。だから朝、起きたらすぐ、水を飲んでトイレに直行！

★食物繊維の多い食事

食物繊維を摂ると腸のぜん動運動が活発になります。きのこ、根菜、海藻、玄米がオススメ。

★水を1日1.5リットル以上飲む

便が腸にとどまっていると水分が吸収されて固くなり、出にくくなります。柔らかくするためにたっぷり水分補給します。

★運動

下半身を動かす運動をしましょう。腹筋体操、太ももを高く上げるウォーキングがオススメ。

★ストレス解消でリラックス

ストレスの原因をなくして解消、と言いたいところですが、それが難しい場合は腹式呼吸をして自律神経を整えるようにしましょう。

これらをまんべんなくこなすのはもちろん良いことですが、タイプ別のケアも有効です。

便秘には直腸性便秘、けいれん性便秘、弛緩性便秘があり、タイプに合ったケアを実践するとより効果的になるのです。

- ・直腸性便秘…水分をとってトイレの機会を多く作り、排便習慣を取り戻す
(トイレを我慢したり、便意を無視したりしたことで便意を感じなくなっている状態)
- ・けいれん性便秘…リラックスさせて腸の緊張をほぐす
(ストレスや疲れが原因で腸の働きが過敏になっている状態)
- ・弛緩性便秘…腸のぜん動運動を活発化させる運動
(もっとも多いタイプ。腸のぜん動運動が弱くなるため便がうまく運ばれない状態)

自分の便秘のタイプを把握して、効率的な改善につなげましょう！

ウォーキングでうるおい美肌

ウォーキングは体力的な負担が少なく、自分のペースで続けられるので人気があります。

「やってみたいスポーツ」のアンケートをとると、ウォーキングは必ず上位にランクインするほど。

「健康のために何か運動をしたいけれど、体力が続かないし、時間もとれない。でもウォーキングなら」と思うのかもしれませんが。

そのウォーキング、毎日の生活に無理なく取り入れられるスポーツ、というだけでなく、いろいろな効用が期待できます。

その1つが**美肌効果**です。

ウォーキングはゆっくりと歩くことで体内に酸素を取り込む有酸素運動です。


有酸素運動をすると、体の中に酸素が行き渡り、血液の循環がよくなります。すると新陳代謝が活発になり、ホルモンや皮脂の分泌が活発になります。

この皮脂の分泌の活発化が美肌のもとになるのです。

適度な皮脂はうるおいをもたらし、肌のバリアとなって、紫外線をシャットアウトし、しみやそばかすを防いでくれます。アレルギーの原因になるダニ、カビ、スギ花粉が体内に入るのを防いでくれます。

皮脂はお肌を守り、美肌に導いてくれるのです。

年齢を重ねると新陳代謝がゆるやかになり、お肌にうるおいがなくなって、乾



燥しがちになります。

だから年齢肌にお悩みの方には、より強くウォーキングをおすすめしたいです。

うるおい効果のある基礎化粧品は数多く販売されていますが、毎日の生活にウォーキングを取り入れることで、「自家発電」的にうるおい美肌を手に入れることができるのです！

基礎化粧品を毎日肌に塗るよりも、ウォーキングをして体の内側からうるおいを取り戻す方が、根本的な解決になります。

美容と健康のためにぜひトライしてみてください。

正しいウォーキングの方法をご紹介します。

ただ歩くだけではなく、正しい姿勢、正しい歩き方でウォーキングをしましょう。

正しい方法で行うと効果的、というよりも、正しい方法で行わないと体に悪影響を及ぼすおそれがあるためです。

正しくない方法でウォーキングをしていると、背骨や背筋、骨盤がゆがんでしまい、内臓が圧迫され、血流がとどこおり、疾患を引き起こしてしまうこともあります。

健康と美容のためにウォーキングするのに、体に弊害が起きてしまったら意味がありません！

正しいウォーキングの方法は以下の通りです。

- ★姿勢…背筋を伸ばし、まっすぐ立つ
 - ★頭…あごを引いてまっすぐ
 - ★目…15メートル先を見る
 - ★腕…肘は軽く曲げ、肩から腕を動かすようにして前後に大きく振る
 - ★背筋…肩の力を抜き、背筋を伸ばす
 - ★腰…上下に揺れないようにする
 - ★脚…できるだけ曲げずに腰から前に運ぶ
-
- ★足の運び方…かかとから着地、指の間を広げて地面をつかむようにして、つま先でけり出すように上げる
 - ★歩幅…身長－100cm（ただこれは個人的な算定で、個人差がある）。例えば身長 160cm なら歩幅 60cm が目安

でも難しく考える必要はありません。

このような形に近づけることをイメージしながら、リラックスして行うといいでしょう。

GI 値を調べてダイエット！

GI 値というと、なじみがない言葉です。

血糖値の上昇する値、と表現した方がわかりやすいかもしれません。

GI 値が高い食品よりも低い食品を選ぶ方が、血糖値の上昇の度合いがマイルドなので、インシュリンが分泌されにくく、脂肪がつきにくくなります。

ダイエットをするには低 GI 値食品を食べた方がいいと言われるのはそのためです。

具体的に見ていきましょう。

まず食事をすると、食べ物は糖に変化し、血液中に流れます。これを「血糖値が上がる」と言います。そうして私たちの体を動かすエネルギーとなるのです。

血糖値をコントロールする健康食品がたくさん販売されていますが、食事をすれば、多かれ少なかれ血糖値は上がるものです。

でも上がり過ぎると困ったことになります。

血糖値が急激に上がると、インシュリンというホルモンが分泌され、血糖値を下げようとします。このインシュリンは脂肪を作り、脂肪細胞の分解を抑制します。つまり脂肪の原因になってしまうのです。

だから血糖値の上昇をゆるやかにして、インシュリンの分泌を抑える必要があります。

そこで知っておきたいのがそれぞれの食品の GI（グリセミック・インデックス /Glycemic Index）値です。

食品が体内で糖に変わり、血糖値が上昇するスピードを、ブドウ糖を摂取した時の血糖値上昇率を 100 として、相対的に曲線で表します。

GI 値が低い食品は吸収される速度が緩やかなので、空腹になりにくいという特徴があります。ダイエットにはぴったりですね。

食べ合わせや調理法でも GI 値は変化します。

GI の高い食品・低い食品を見てみましょう。

GI 値の低い食品

★玄米、全粒粉パン

ミネラルや食物繊維が残っているので、同じ分量でも米・麦は精白されていない方が GI 値は低くなります。白米より玄米、白パンより全粒粉パンです。

★フルーツ

フルーツには食物繊維が多く含まれています。でもジュースにすると食物繊維がなくなってしまいます。同じ分量でも糖質が多く含まれていることになるので、食べやすくカットするなどして、そのまま食べるようにしましょう。


ジュースよりもそのままです。

★アボガド

★とうもろこし

これらの食品は GI 値の低い食品として知られています。

GI 値の高い食品



★じゃがいも

★にんじん

これらの食品は GI 値が高い食品として知られています。他の食品と置き換えられるのなら、置き換えた方がいいでしょう。

GI 値を下げる食品

★レタス

★チーズ

★豆腐

これらの食品は GI 値を下げるはたらきがあるので、GI 値が高い食品を食べるときは、一緒に食べるといいでしょう。

ウエスト-5cm 以上！ヒップ-6cm 以上！芝崎義夫氏考案！

妊娠前よりキレイになれる産後ダイエット法はこちら

⇒ <http://infomakemarketing.com/sango.html>

むくみ解消で美脚に

ダイエットをしても下半身がなかなか痩せない場合、むくみが原因なのかもしれません。

むくみは体重の増減とかかわりなく生まれるものですから、むくみが原因の場合、いくらダイエットしても下半身はそのままになるのは不思議でもなんでもありません。

それどころかむくみが悪化してしまうことも！？

美脚を目指すのなら、むくみについてもケアしないとイケません。

まずはむくみのメカニズムについて見ていきましょう。

食事をするすると分解されて栄養分を含む水分となり、血液壁からしみ出して細胞に届けられます。古くなった細胞、不要な栄養分は老廃物となってリンパ管へ運ばれ、腎臓を通じて体外に排出されます。90%の水分が血管に戻り、残りはリンパ管を通じて運ばれます。

これが通常のパターンです。

ところが何らかの原因で血液やリンパ液の流れが滞ると、水分や老廃物がうまく運ばれないようになります。

するとどうなるのか。

細胞間液（細胞と細胞の間）に水分・老廃物が過剰に溜まり、むくみが引き起こされます。

むくみの原因には次のようなものがあります。

★塩分のとり過ぎ

塩に含まれたナトリウムが水分を引きつけ、体内が水分過多状態に

★運動不足

筋肉が衰え、血管やリンパ管のポンプ作用が弱まり、流れにくくなる

★体の冷え・体を締めつける服

血管やリンパ管の流れが阻害される

★生理前

女性ホルモンのバランスの急激な変化

もしも思い当たる原因があるのなら、こうした点を見直してみるようにしましょう。

脚は心臓から離れているので特にむくみやすい場所です。

また脚の血液やリンパ液は筋肉がポンプの役割をして心臓に送り返されますが、女性は筋肉が少ないためポンプ作用が弱く、むくみやすいという特徴があるのです。

むくみを放っておくと、見た目の美しさが損なわれるだけではなく、やっかいなことになりかねません。

むくみは放っておくと、セルライトに変化してしまいます。

セルライトは「脂肪の固まり」です。

むくみとして溜まっている水分、老廃物が脂肪細胞と結合することにより、セ

ルライトに変化してしまいます。

脂肪がセルライトになってしまうと、ダイエットをしても、エクササイズをしても、簡単には燃焼しなくなります。

それどころか結合に結合を重ね、肥大化してしまい、血流やリンパの流れを阻害して、さらにむくみが増えてしまうという悪循環になってしまいます。

だからむくみは早めに解消しておいた方がいいのです。

まずは生活習慣の改善です。

ダイエットや偏った食生活により、必要な栄養素が補給されずに血管やリンパ液の流れが悪くなってしまうことがあります。

おすすめなのは西洋式の肉料理ではなく、魚料理を中心とした和食です。特に青魚には、血流改善の働きが確認されています。

生活習慣の改善以外に、エクササイズやマッサージでもむくみは解消できます。

お風呂上がりなど、血液やリンパの流れが活発になっている時にエクササイズやマッサージをすると効果的です。

～彩式排毒マッサージ～自宅で手軽にセルライト除去瘦身術

<http://infomakemarketing.com/cellulite.html>

あなたは大丈夫？！女性の更年期！！

あなたは、ご自分の健康に自信がありますか？
女性の体は、日々変化していきます。

特に、妊娠出産を経験する女性の体は、女性ホルモンによって大きく支配されているのです。

女性なら誰でも、生理の前にいらいらしたり、怒りっぽくなったりしますね。また、やけにおなかがすいたり、眠たくなったりする方もいらっしゃいます。このようにあなたの体は、常に女性特有のリズムによって動いているのです。

☆更年期って何??

女性の健康に大きく影響してくるのが、更年期です。

更年期は、生理が終わる50歳代前後に起きる、さまざまな心身の不調です。

それまで、女性の体に絶えず分泌されてきた女性ホルモンの量が、更年期を境にして一気に減るので、体にこれまでになかった症状が起きてきます。

急に暑くてのぼせたり、精神的に落ち込んで悲しくなったり、寒くて仕方がなくなったり、起きられないほど頭が痛くなったりします。

人によって、症状の出方はまったく違います。

更年期の症状がまったくおきない方もいますし、日常生活が送れなくなるほどの症状に悩まされる方もいます。

もし、閉経前後の時期に、何か体にこれまでなかった不調を感じたら、更年期障害を疑ってみてください。

☆更年期を迎えたら・・・

自分がいつもと何か違う、おかしい・・・と感じたら、まずは婦人科に行くことをお勧めいたします。

更年期は、あまり人には言いにくく、病気ではないと考える方がいらっしゃいます。

そのため、自分から病院に行こうとしないのです。

体がつらくて仕方がないのに、それを我慢しています。

我慢しても、更年期の症状は悪化するばかりです。

無駄な我慢をしていないで、婦人科を受診してください。

お医者さんに自分のつらい症状を聞いてもらうだけでも、ずいぶん気持ちが軽くなるものです。

迷っていないで、婦人科へ行きましょう。

☆更年期と女性専門外来

「男性の医者に話しをするのは・・・いやだな・・・」

と思うあなたは、「女性専門外来」という診療科を設けている病院もあります。

『女性専門外来』は、女性の心身のさまざまな症状を診察するために、作られた新しい診療科です。

男性の医者に診てもらうのに、どうも抵抗のあるという患者さんが大勢来ています。

『女性専門外来』は、お医者さんを始め、スタッフが全員女性なので、安心して診てもらえますね。

☆更年期の治療

更年期の治療は、飛躍的に進歩しています。

最近は、ホルモン補充療法という、少なくなってしまった女性ホルモンを補う治療もよく行われています。

これは、更年期による気分の落ち込みやうつ状態、精神の不安定な状態に、大変効果があるとされています。

ホルモン補充療法を受けたその瞬間に、気分がすっきりと晴れわたるといいます。

「今まで何に悩んでいたのか……」

と思うくらいに、心がすっきりするのです。

しかしこの療法には、乳がんになりやすくなるという副作用があります。少なくなってしまった女性ホルモンを、補充するからです。

しかし、定期健診を受けていれば、問題はありません。

あまりにつらい更年期の症状を抱えているよりも、ホルモン補充療法を選択する女性は多いのです。

卵を食べて、きれいに、元気に、若々しく！！

あなたは、卵を食べていますか？

自分でお料理をしないで、外食やコンビニのお弁当ばかりを食べていると、卵は食べる機会がありませんね。

卵は少し前まで、コレステロールが高いとか、栄養過多などと悪物扱いされていました。

これは、とんでもない間違いです。

先日国民栄養賞を受賞した、女優の森光子さんは、卵が何より好物で、1日3個ずつ今でも食べているそうです。

森光子さんの若さと健康の秘密は、卵だったのかもしれませんがね。

それぐらいに、卵には、あなたの美容と健康の役に立つ成分が、たっぷりと含まれているのです。

さあ！！

あなたも、卵のことをもっとよく知って、きれいに元気に過ごしたいですね！！

☆卵は、栄養の完全食品

卵は、栄養の完全食品といわれています。

それは、あの小さな卵1個の中に、ほぼすべての栄養成分が含まれているからです。

こんなにすばらしい食品は、ほかには見当たりませんね。

たんぱく質、ビタミン、ミネラル、アミノ酸、コリン、カルシウム…

とにかく、数え切れない栄養があるのです。

こんなに素晴らしい、栄養の完全食品の卵を、食べないでいるのはもったいないと思いませんか？

☆コレステロールも食べ過ぎなければ大丈夫！！

1 時期、卵にはコレステロールが多いから、食べると体によくないという、妙なうわさが流れました。

そのために、

「卵は、健康によくないのではないか？」

というイメージがついてしまったのです。

しかし、これは大きな誤解です。

コレステロールを気にされている方でも、1 日 2 個までなら何の問題もありません。

それよりもむしろ、美しく健康になるためには、卵は積極的にとりたい食品です。

☆卵のたんぱく質で、お肌すべすべに！！


卵には、非常に良質なたんぱく質が含まれています。

良質なたんぱく質は、あなたの体の営みに欠かせない、素晴らしい栄養成分です。

特に良質なたんぱく質をとると、体の細胞が活性化して若返るのです。

髪の毛、爪、目、内臓、歯、お肌・・・

あなたの体のすべての機能が、卵の良質のたんぱく質のおかげで生き生きしてきます。



すると、髪の毛はつやつやに…
爪は、しっかり強く…
視力は、アップ！！
内臓も、元気に…
歯も丈夫で虫歯になりにくく…

そして、あなたのお肌はツルツルスべすべに、生まれ変わってくれます。
これは、今日から美肌のために、卵パワーを借りるしかありませんね！！

☆卵のコリンでボケ防止

卵には、ほかの食品にはあまり含まれていないコリンという物質を含んでいます。

このコリンは、最近の研究でボケ防止効果があることが分かってきました。
記憶をつかさどる器官に、働きかけてくれるのです。
物忘れ防止や、勉強や仕事の能率アップにも、効果があるのです。

そして、これからの高齢化社会にも、卵は大きな役割を果たしてくれそうです。
アルツハイマーなどの記憶にかかわる病気は、まだまだ未解明です。
よい薬も開発されていません。

アルツハイマーの薬を発見すれば、間違いなくノーベル賞を取れるといわれているくらいに、今世界中でその研究が盛んに行われています。

卵が、アルツハイマーやその他の老化防止の薬に、何か応用ができるのではないかと注目が集まっているのです。

やがては、卵からアルツハイマーに効く特効薬が、開発されるかもしれませんね。

あんな小さな卵に、これだけのパワーが含まれているのは、本当に驚きです！！
値段もお安く手軽に食べられる卵を、今日からあなたの味方にしましょう！！

異国の風を感じながら…ベリーダンス ス！！

あなたは、ベリーダンスをご存知ですか？

ベリーダンスとは、主にアラブの国々で踊られている魅惑的なダンスです。

女性の踊り子さんたちが、腰をくねらせて、手をひらひら舞わせて踊ります。裸足になって、頭にはシルクのスカーフをかぶり、腰には、鈴をいくつもつけた衣装を着て踊るのです。

舞台などで踊る時には、肌を露出させた大胆な衣装を着て、観客の目をくぎ付けにします。

このベリーダンスが今、日本の女性たちに大ブームになっています。スクールはどこも一杯で、予約待ちの状態です。

あなたも、この魅惑的なベリーダンスの世界をのぞいてみませんか？その異国のダンスを、あなたもやってみたくなるでしょう。

☆なんととっても、ベリーダンスはダイエットに最適！！

ベリーダンスは、激しい運動ではありません。むしろダンスの中では、ゆったりとした動きの方です。それにもかかわらず、そのダイエット効果は、ダンスの中でもずば抜けています。

さらにうれしいのは、おなか、お尻、ウエストという女性が最も気になる下半身を引き締め、ダイエットさせてくれることです。

苦しい思いをしてダイエットしたのに、やせたのは、大切な胸や上半身ばかりで、下半身のお肉はちっとも落ちてくれなかった…
というのがあります。

ベリーダンスならば、あなたも 1 番気になる下半身から引き締まって、ダイエットできます。

こんなにうれしい効き目は、放ってはおけないですよね？

☆あなたもダンスのヒロインに！！

ベリーダンスは、アラブの音楽にのりながら、ゆっくり、魅惑的に踊ります。
くねくねと、腰や手お尻をくねらせるのです。

そして、あなたが体をくねらせるたびに、シャラシャラと腰につけたいくつもの鈴が音をたてます。

どうですか？

聞いただけで、あなたもやりたくなりませんか？

自分が、なんだかヒロインになったような気分です。

魅惑的な音楽に合わせて、異国の空気を感じて踊ってください……

☆ベリーダンスは、いつでもどこでも、簡単お手軽！！

どこかに出かけたりするスポーツは、雨が降ったり、寒かったり、暑かったりすると、やる気がおきませんね。

外に出るのが、億劫な時もあります。

また、洋服を着替えたり、髪の毛をセットしなくてはならないと、スポーツを

するのに面倒になってしまいます。

それでいつもスポーツを挫折しているあなたには、ベリーダンスがお勧めです！！

ベリーダンスならばいつでもどこでも、始めることができます。

今からだって、できるのです！！

さあ、面倒なことが苦手なあなたは、ベリーダンスを始めてみませんか？

☆ベリーダンスは、便秘解消に効果あり！！

さらにベリーダンスのうれしい点は、便秘解消効果があることです。

腰やお尻をくねらすように踊るので、あなたの腸が刺激を受けるのです。

女性ならば、誰でも便秘気味で悩んでいますよね…

「何か、いい方法はないかな？」

と思っています。

そんなあなたは、ベリーダンスを踊ってみましょう！！

独特の動きが、あなたの腸を穏やかに刺激してくれます。

そして、頑固な便秘も

「あれ?!」

という間に、解消してくれます！！

ベリーダンスの効果は、すごいですね！

塩は、天然のマッサージクリーム！！

最近塩がブームになっています。

さまざまな産地の塩が取り上げられていて、女性を中心に、どこの塩がおいしいか、食べ比べています。

塩は、カロリーがありませんから、しつこくカロリーの高い食事を取るよりもヘルシーです。

しかし取りすぎると、高血圧の原因にもなりますから注意が必要です。

塩は、ただ食べる調味料だけだと、思っていないか？

実は、塩には美容と健康によい、さまざまな秘められた働きがあるのです。

ご存知でしたか？

今まであまり関心のなかった方は、塩のすばらしさをよく知って、日々の美容と健康に活かしていきましょう！！

☆塩は天然のマッサージクリーム！！

あなたは、美しくなるためにスリムになるために、色々な化粧品やパックやマッサージクリームを使っていますか？

顔用でもボディ用でもこれらの商品はとても高価ですよ？

しかも、パッケージがかわいくて購入したものの、効果があまりなかったり、においがきつかったりして、1度きりしか使わないものも多いです。

これでは、高価な商品を買ってももったいないですね。

なかなか、お気に入りのパックやマッサージクリームに出会えない・・・

効果が実感できない・・・

自分に何があるのかが、分からない・・・

という方はいませんか？

そんなあなたは、塩でパックしたり、マッサージするのはいかがですか？

☆「浸透圧」の作用で、塩は余分な水分をあなたの体から、排出してくれます！！

塩は、「浸透圧」という作用が働きます。

この作用は、水分がある方からない方へ、水分を移動させる作用です。

例えば、お料理できゅうりをサラダにするときに、きゅうりをスライスした後で、塩をもみ込みますよね。

お漬物でも、塩をもみ込みます。

すると、今まで硬かったきゅうりから水分が出てきて、しんなりとかさが減って柔らかくなります。

これは、塩の浸透圧の影響で、きゅうりから外に水分が出てきたためです。

この作用を、マッサージに生かすことができます。

あなたのお顔やポディーに、塩をつけてマッサージしてみてください。

あなたの体内にあった余分な水分が、塩の浸透圧の働きによって体外に出きます。

これによって、よけいなむくみやいらぬ水分が、すっきりと排出されるのです。

つまり、むくみやダイエットに非常に効果があるのです！！

☆使うなら、粗塩（あらしお）を！！

塩には、種類がたくさんあります。

食べ物に使う塩は、精製されたさらさらした塩です。

また、うまみ成分を加えたアジ塩もあります。

でもこれらは、食用なのでマッサージソルトには向きません。

マッサージに使うならば、粗塩をお勧めいたします。

粗塩は、スーパーなどでもお安く売られています。

粗塩には、天然のビタミン、ミネラル、カリウムなどがたっぷり含まれていて、体に優しい塩です。

☆塩とはちみつで、最高のマッサージクリームに！！

塩だけでマッサージしても十分に、美肌効果、美白効果、ダイエット効果、むくみ解消効果はあります。

しかし、もっとそれらの効果を高める素材があるのです。

それは、はちみつです。

はちみつは、潤いやつやを与えてくれます。

それに独特のとろみがあるので、あなたのお肌を優しく包み込んでくれるのです。

あなたの使う塩の中に、はちみつを混ぜましょう。

分量はお好みです。

とろりとした使い心地がお気に入りの方は、はちみつを多めに入れてください。また、香りにこだわりたい方は、その中に数滴のアロマオイルをたらずといいでしょう。

カモミール、オレンジ、ラベンダー・・・

自分のお気に入りのリラックスできる香りを、セレクトしてください・・・

これで、どんなマッサージクリームにも負けない、あなたオリジナルのマッサージソルトの出来上がりです。

後は、顔、ボディ・・・

体中をやさしくやさしくマッサージしてみてください。

大好きな香りに包まれて、心の底からリラックスできますね……

意外と深刻・・・目の健康

あなたは、目が疲れていませんか？

毎日パソコン、携帯電話、活字などを追っているあなたの目は、疲れ果てています。

ただの目の疲れだと軽く考えていると、やがては、あなたの目が深刻な状態になってしまいます。

ただの疲れかな・・・

と思ったときには、あなたの目について、1度真剣に考えてみませんか？

☆注意が必要！！レーシック手術

現代人は、みんな視力が悪いですね。

眼鏡をかけていたり、コンタクトレンズをしています。

しかし、眼鏡やコンタクトレンズは不便です。

裸眼で視力がよくなったら、わずらわしいケアも要らなくなります。

そのために今、**レーシック手術で視力を矯正する方がとても増えているのです！！**

レーシック手術は、日帰りでできる場所もあります。

多くの方がレーシック手術を受けていますし、とても簡単な手術だと宣伝されています。

しかし**大切なあなたの目に、レーザーを当てて手術するのです。**

簡単な手術とはいえ、リスクもあります。

手術を受ける時には、よく情報や病院を調べて選んでください。

中には、未熟な技術で手術をしたり、不衛生な環境の病院もあります。

技術のしっかりした病院を選ぶことを、お勧めいたします。

☆白内障、緑内障に注意！！

最近、白内障、緑内障という言葉をよく聞きませんか？

白内障や緑内障は、加齢を原因として起こる目の病気です。

進行が進んでしまうと、失明する危険もあります。

白内障や緑内障は、手術をしてよくなる事もありますが、手術ができなかったり、手遅れになってしまう事もあります。

そうならないためには、何よりも早期発見が1番大切です。

早期に発見して、定期健診を受けたり、適切な治療を受ければ、進行を食い止めることができます。

しかし、特に緑内障は、進行してしまうと、何も治療法がなくなってしまうのです。

あなたの目を白内障や緑内障から守るには、とにかく、早期発見できるかにかかっているのです。


年齢を重ねた時に、あわてて悲しい思いをしないように、40代になったら眼科で定期健診を受けてください。

白内障、緑内障は、ある程度遺伝する病気なので、ご家族にこの病気の方がいる場合には、さらに早い治療が求められます。

☆目にも紫外線の影響が・・・！！

夏の日差しは、すごいですね。

肌を焼くように、日が照っています。



この紫外線は、あなたの目にもよくない影響を与えるのです。
ご存知でしたか？

欧米では、紫外線から目を保護するのが当たり前になっていて、幼い赤ちゃんや子供でも、夏に外出するときには、サングラスをかけるように勧められているそうです。

それぐらい、紫外線はあなたの目に悪いのです。

私たちは、顔や体には日焼け止めをしますが、目は無防備ですよ。普段からサングラスをかけるのは、面倒で少し難しいかもしれません。しかし、特に日差しの強くなる、海や山、スキーなどに出かける時には、必ずサングラスをしたいものです。

大切なあなたの目を傷めないために、普段から目のケアをしっかりとしましょう。

年を重ねて、目が見えなくなってきてからでは、もう遅く、取り返しがつかないことがあります。

自宅で出来る今野式乱視改善エクササイズもおすすめです。

<http://infomakemarketing.com/ranshi.html>

肌を傷めずクレンジング

メイクをしたら、クレンジング。

これは基本です。

クレンジングをおろそかにすることはありませんか？

仕事で疲れて帰ってきて、メイクを落とさず寝てしまったら肌荒れのもとになってしまいます。

一度崩れた皮膚バランスを元に戻すのは大変です。高価なスキンケア化粧品でケアしたり、美顔器を使用したり、エステに通うはめになるかもしれません。

その後に来る大きな「タイヘン」を回避するために、メイクは毎日落としましょう。

でもクレンジングをしているからといって、安心してもらえません。正しい選び方・正しいやり方でクレンジングをしていないと、これもまた肌を傷める原因になってしまいます。

「クレンジングはしていないけど、洗顔しているので大丈夫～」という人。


これもいけません。

メイクアップ化粧品は油性で、水になじまないのも、普通の洗顔だけでは落ちないからです。

最近のメイクアップ化粧品は「落ちにくい・油に強い」をウリにしているので、キープ力が強い分、落としにくくなっています。

メイクをした日はクレンジング→洗顔のスキンケアが必要です。

またクレンジングは、強力メイクを落とすという性質上、肌を傷めやすくなっ



ています。敏感肌の人はもちろん、普通肌の人でもクレンジング選びには気をつけないといけません。

クレンジングには次のような種類があります。

★オイルタイプ・リキッドタイプ

最近人気なのがこのオイルタイプ・リキッドタイプです。油分を多く含むため、メイクを落とす力が非常に強いです。ただ同時に肌への刺激も強く、注意が必要です。

30歳以上は肌への刺激が強すぎるため、オイルクレンジングはNGという意見もあるくらいです。

サラリとしているので、ついこすり過ぎてしまいがちです。

★ミルクタイプ


肌への刺激は弱いですが、水分が多いため、メイクを落としにくいです。軽めのメイクの時におすすめです。

★泡タイプ

泡の状態が出てくるのでお手軽です。でも泡を作るために水分が多く配合され、化粧品となじみにくく、かわりに界面活性剤が多く配合されていることが多いです。

★拭きとりタイプ

これもお手軽ですが、ふき取りと同時に肌を傷めています。



拭きとりタイプのクレンジング剤を使うとき、ついゴシゴシこすり過ぎていませんか？

拭き残りができやすいのも難点です。

拭きとりクレンジングを毎日使っていると肌が赤くなったり、シミの原因になったりすることもあります。

★クリームタイプ・ジェルタイプ

水分も油分もほどほどで、界面活性剤の量も適量です。クリームなので弾力があり、こすり過ぎて肌を傷めることも少ないです。

クレンジングも正しく行わないといけません。

①手で温める

肌になじみやすくするために、体温と同じくらいに温めましょう。

②なじませる

肌が濡れていない状態で、肌になじませます。こすり過ぎを防止するために、クレンジング剤は多めにとります。

③すすぐ

メイクがクレンジングとなじんだらぬるま湯で流します。

界面活性剤を多く含むクレンジングは肌を傷めやすいので、サッと洗ってサッと流すようにしましょう。

マスカラなど残ったメイクはその後の洗顔で洗い流せるので、とにかく短時間で！

「つける」よりも「落とす」が大切

美肌になるために、基礎化粧品選びに気を使うという人は多いです。

アンチエイジングならアスタキサンチンが配合されている化粧品、美白ならビタミン C 誘導体を配合する化粧品というように、成分にこだわって選んでしまいます。

でも、ちょっと待って！

せっかくの美肌成分も、きちんと汚れを落としてからでないと、お肌に浸透していきません。せっかく高濃度の美容成分を配合した高価な基礎化粧品を購入しても、毛穴に皮脂や汚れが詰まったままでは、効果は期待できないのです。

まず洗顔して、きっちり汚れを落としてからつけるようにしましょう。

洗顔は朝と夜の1日2回行います。

朝は寝ている間にたまった皮脂汚れ、夜は一日生活してたまった皮脂を落とします。刺激や強すぎるものを使うと、かえってお肌を傷めてしまうので、なるべく低刺激で、優しく洗いあげる洗顔料を選びます。

洗顔料には次のようなものがあります。自分の肌に合ったものを選ぶようにしましょう。

★クリーム・液状タイプ

使いやすいですが洗浄力は弱いです。保湿のために油分を含んでいるものが多いですが、その油を水となじみやすくするために合成の界面活性剤が使用されていて、これが皮膚に刺激を与えてしまいます。

★パウダー・泡タイプ

このタイプは商品によって洗浄力に差があり、実際に使ってみないことには判断が難しいです。

★ミルクタイプ

全く泡立たない洗顔料です。洗浄力を抑えているので刺激に弱いアトピーの人にはおすすめです。

★石鹸タイプ

固形せっけんは油分が少ないです。クリームタイプなどの洗顔料が油分を 30% 程度含むのに対して、固形せっけんはわずか 5%。界面活性剤を使用することもなく、肌への刺激も少ないです。

美容成分を配合していない石鹸は、皮脂がすっかり落ちて洗顔後に肌が突っ張る感じがするので、美容液などで保湿するのを忘れずに。

次は洗顔方法です。

洗顔料選びに気を使っても、肝心の洗顔を適当にやってしまうと、効果が半減したり、逆にお肌を傷めてしまったりします。

洗顔は次の 4 ステップで行います。

①ぬるま湯で洗う

水に近いぬるま湯で顔を濡らします。これでかなりの汚れが落ちます。

②洗顔料を泡立てる

手の平や泡立てネットなどでしっかりと泡立てましょう。よく泡立てると粒子が小さくなり、肌の奥まで浸透し、汚れをからめとりやすくなります。

③肌のにせてなじませる

ゴシゴシ洗うのではありません！

強く洗うとかえってお肌を傷めてしまいます。指を伸ばし、手の平を使って、肌に乗せるようにつけていきます。

皮膚の強いTゾーン（額・鼻）→Uゾーン（頬・あご）→最後に肌の弱い目元・口元に泡を乗せていきます。

④すすぐ

水に近いぬるま湯でしっかりすすぎます。生え際など、すすぎ残しがないようにしましょう。できれば20回くらいすすぎます。

すすぎの後は清潔なタオルで軽く抑えるようにして水分をとります。

①～④で一番手をかけたいのは④のすすぎです。すすぎ残しがあると、肌荒れの元になってしまうからです。

正しい洗顔、そのあとの基礎化粧品で、美肌を目指しましょう！

うつを見逃さないで

最近なんだか気分がのらない。
ちょっとしたことで落ち込んでしまう。
自分なんてダメだ、と思ってしまう。
こんな風な状態が続くなら、うつなのかもしれません。

うつは自分の努力が足りないから引き起こされるのではありません。自分を責めても症状は改善しません。専門医による治療で初めて解決するものですから、無理をしないで受診するようにしましょう。

うつ病の症状は以下のようなものがあります。

★うつ気分

憂うつ感、喜び・好奇心の感情の消失、悲哀感などを言い、**はっきりとした原因がないにもかかわらず、うつ気分が続きます**。大切な人・物を失った時に陥る気分のふさぎとは異なります。

★意欲・行動障害


何もする気が起きなくなったり、作業がなかなか先に進まなくなったりします。意欲の低下、集中力の低下、決断力の低下、性欲の低下など起こります。

★思考障害

自分の将来や社会に対して悲観的な考え方をしてしまいます。また、何かを考えようとしても、うまく考えがまとまらなくなります。

★身体症状

全身倦怠感、食欲不振、不眠、肩こり、めまい、頭痛、性欲減退、耳鳴り、口が渇く、胸部圧迫感、腹痛、吐き気、便秘、腰痛、手足のしびれなどさまざまな身体症状が考えられます。



症状は一日のうちで変動したり、季節の影響も受けます。たとえば朝は調子が悪く、夕方になると回復していくといった具合です。

躁（そう）とうつを周期的に繰り返す「躁うつ病」もあります。

近年うつ病と診断される人の割合が増えていると言われますが、うつ病にかかりやすいタイプというのは、まじめ・几帳面・仕事熱心・凝り性・責任感が強いというパターンが多いです。

まじめで仕事熱心、目標達成のためについ無理をしてしまう、「良い人」「えらい人」がなりやすい傾向にあります。

こういったタイプの方は、症状が現れても元来の性質で自分を追い込んでしまいがちです。しかしうつ病の場合、「もっと頑張る」ことは解決につながりません。進むのではなく下がる、これが大切です。

具体的には薬物療法、精神療法、休養によって改善させます。精神科あるいは心療内科を受診し、抗うつ薬を主体とした投薬とカウンセリングをセットで行います。

診察所見、病気の程度、治療方針、薬の作用や副作用などを、丁寧に説明してくれる、信頼できる医師を選ぶようにしましょう。

薬物療法は、現在は副作用の少ない薬剤が開発されています。選択的セロトニン再取り込み阻害薬(SSRI)やセロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬(SNRI)が主に使用されています。抗うつ作用が強く、副作用が少ないのが特徴です。

薬名はSSRIならデプロメール、ルボックス、パキシル、SNRIならトレドミンが日本で承認されています。

そしてゆっくりと休養をとります。

症状がひどい時には入院します。

うつ病はがんばりすぎて、心身が疲労して引き起こされるものですから、仕事のペースを落としたり、思いきってしばらく休暇をとったりするのもいいでしょう。

難しい場合はできることからやってみましょう。一人で考え込まないようにする、気分転換に運動するなど、やれる範囲から始めればいいのです。焦らず、ゆっくり治していきましょう。

不妊症や卵巣がんを引き起こす子宮内 膜症とは？

子宮の中以外で月経が起こることを子宮内膜症と言います。

通常、月経は子宮の内側の子宮内膜で起こります。妊娠すれば子宮内膜の中に受精卵が着床し、脱落膜となり、胎児と胎盤が形成されます。

妊娠しなければ出血とともに膜がはげ落ちて、月経になります。


月経は月経の出口である子宮口管（子宮頸管）という管を通して排出されます。子宮口管はとても細く狭いので、外に出にくいいため、いくらかは抵抗の少ない卵管を伝って腹腔内へと逆流します。

生理中は、お腹の中（主に骨盤の中）に子宮内膜を含んだ血液が溜まっています。つまり骨盤腹膜炎の状態になっており、これによりお腹や腰が痛くなったり、だるくなったりするのです。

これが普通に排出されれば問題はないのですが、内膜細胞がダグラス窩(か)、生理中腹膜、卵巣、卵管、骨盤外腹膜、腸など腹腔内のあらゆる場所に付着し、そこに生着してしまうと、どんどん増殖してしまいます。

しかも異なる場所に生着した子宮内膜は月経周期に合わせて出血（月経）を繰り返します。しかし子宮内と違って、お腹の中で月経が起こると排出されようがなく、古くなって血がドロドロになり、骨盤内の臓器同士が癒着してしまいます。

卵管が他の臓器と癒着すれば、卵管の入口が塞がれ、卵子と精子が出会えなくなるために不妊症となります。



子宮内膜症は卵巣がんを発生しやすいことが確認されています。出産（3、4回以上）や低用量ピルの服用により排卵の回数を少なくすることが予防法（治療法）となります。

これらを経験しない日本人女性が子宮内膜症→卵巣がんへと進行するケースが多いことが海外から指摘されています。子供を産まない女性が増え、海外に比べて低用量ピルが普及していないためです。近年の日本人女性の20～30代女性の卵巣がんの増加は、こうしたことが背景となっています。

初期症状として、次第に月経痛が増強することが挙げられます。しかし無症状の場合も多く、確実に把握したいのなら定期的に健診を受けるようにしましょう。

治療法には次のようなものがあります。

★妊娠

冗談のようですがこれが一番です。妊娠すると月経が来なくなるので、子宮内腔以外の内膜細胞の多くは死滅します。

★低用量ピル

服用により低エストロゲン状態を作りだし、子宮外の子宮内膜を死滅させます。特にダグラス窩にできた子宮内膜症で有効です。

★Gn-RH 薬物療法

子宮内の子宮内膜には悪影響を及ぼさず、それ以外の子宮内膜だけを消滅させられるボンゾール、スプレキュア、注射剤を用いて治療します。投与については担当医とよく相談するようにしましょう。

★手術

上記のいずれによっても症状が改善しない場合、手術により病巣を摘出します。しかしその後に薬物療法が必要となります。

子宮内膜症は発生して1～2年以内の初期なら完全に治ります。しかし5年以上経過している場合、完治は難しくなります。不妊や卵巣がんを回避するために、前駆病変である子宮内膜症を早めに見つけ、治療することが大切です。まずは婦人科を受診し、検査を受けるようにしましょう。

自転車でヤせる！

「お金がかからない」、「ヤせる」、「健康にもいい」、と三拍子そろった自転車ダイエットでスリムな体型を目指しましょう！

自転車ダイエットは特別な技術が必要ない上に、ペダルをこぐことによって筋肉全体の70%に相当するお尻から下の筋肉を使えます。

しかも筋肉に対するダメージが少ないから、「普段何にも運動していない状態いきなり初めて、体がついていかずにダウン」という運動型ダイエットにありがちなパターンも回避できます。

グングン風を切って走るので爽快感も抜群！

もちろん、ただ走るのではなく、効果的なこぎ方というものがあります。

★目線

首を真っすぐにして3~5メートル先を見ます。

★背筋

軽く曲げてリラックス。無理に背筋をピンとさせる必要はありません。

★腕

肘を軽く曲げて、ハンドルに手を添える感じにします。

★脚

親指の付け根をペダルの中心に当て、つま先でこぎます。ペダルが上に来た時に力を入れ、その後は力を抜きます。

★足首

なるべく固定させます。足首をやたら動かしても、疲れるだけで効果は期待できません

※サドルの高さはペダルが下に来た時、少し膝が曲がる位置に合わせます。

具体的にヤセ効果が期待できる部位は次の通り。

・お腹

前のめりにならないようにサドルにしっかりお尻をのせると腹筋に効く

・下半身

大腿四頭筋（太ももの表面の筋肉）と大臀筋（お尻の筋肉）に効く

・ふくらはぎ

ふくらはぎのひらめ筋・腓腹筋に効く

・二の腕

上腕二頭筋（力こぶの部分）と上腕三頭筋（二の腕のたるみのもと）に効く

次は実践編です。

まずはできる範囲から始めて、段階的に時間を増やしていきます。

まずは 20 分間から。普段から自転車を使っているならその時間+20 分間です。

普段、通学や通勤の時に電車や車を使っているのなら自転車に代える。お買い物をするときに、わざと近道ではなく遠回りして走る。ちょっとした工夫で自転車に乗る時間を増やせます。

低カロリーメニューにしたり、炭水化物を減らしたりするなど、**合わせて食事**

もダイエットメニューに切り替えると効果的です。

ただタンパク質はしっかり摂るようにします。肉や魚、大豆などタンパク質を控えると、筋肉が減って脂肪が燃焼しにくくなります。

平らな道を走るようにして、負担を軽くして続けます。

ギヤつきの自転車なら、ギヤを軽くして負担を軽くし、回転数を上げるのもいいでしょう。1分間に60回転くらいが目安です。

効果を出すポイントは**疲れ**ない・**無理**しないです。高速で走ると、疲れるので脂肪が燃焼しているような気分になりますが、実は糖分だけで脂肪は燃えていません。**ゆっくり走った方が脂肪は燃えるのです**。自分のペースでゆっくり走りましょう。

車輪の小さな自転車は疲れやすいので、これもNGです。

毎日走るのが難しいのなら休日に1~2時間程度、まとめて走っても大丈夫です。サイクリングロードなどを活用して、サイクリングを楽しみましょう。

生活の中に組み込んで実践できる**疲れず・無理せず**の自転車ダイエットは、続けることで体重3キロ減も可能です。

ぜひチャレンジしてみてください！

～終～

最後までお読みいただきありがとうございました。

infomake 株式会社 (インフォメイク) 代表取締役 野村晃正

〒275-0001 千葉県習志野市東習志野 1-11-21-102

<http://www.infomake.jp/>

[美健通信ーいつまでも美しく健康に] <http://bi-ken.info/>

[お問い合わせ] <https://www.formzu.net/fgen.ex?ID=P86885696>

美健通信のおすすめ教材

自宅で出来る今野式「乱視」改善エクササイズ

<http://infomakemarketing.com/ranshi.html>

頑張らなくていい産後ダイエット

<http://infomakemarketing.com/sango.html>

手術やアイプチなどを使わずに、簡単に二重まぶたを定着させる方法
～彩式小顔整顔～手軽に出来る目力二重まぶた術

<http://infomakemarketing.com/futae.html>

～彩式排毒マッサージ～自宅で手軽にセルライト除去瘦身術

<http://infomakemarketing.com/cellulite.html>

縮毛矯正・ストパー要らず！自然で心地よい髪質を引き出す方法
地肌や髪にストレスを与えない 美しさを引き出すセルフほぐし

<http://infomakemarketing.com/hair.html>

自宅で出来る腰痛治療法

<http://infomakemarketing.com/youtuu.html>

痛みとの決別！五十肩を自宅で改善！

<http://infomakemarketing.com/50kata.html>

生理痛を消すための3ステップ

<http://infomakemarketing.com/seirituu.html>