

今年も2月が逃げました。うるう年で1日長かったにも関わらず、寒いだの、暖かいだの言っているうちに、あっという間に逃げました。今年の冬は寒暖差が激しかったですね。よく乗り越えました！

2月のマラソン。まずは丸亀ハーフマラソン！もう毎年恒例となっているランニングチーム主催のバスツアーマラソンです。



苦しそうですねえ～。しかし、苦しみゴールの先にはアレが待っています。そう、温泉&宴会＼(^o^)/ これが帰りを待っている方にはとてつもなく不安要素として、毎年ベロンベロンに酔っ払って帰ってきた拳句、お腹空いた！と言われる恐怖。今年は私も勉強して、食べても食べなくても大丈夫なおでんを作って待つことに。すると、さほど酔ってもいなく、お腹も空いていないという先生が予定通りの時間に帰ってきたではありませんか！逆にびっくりなんですけど！先生もいい加減勉強したってことですね。よしよし。

しかし、まだ安心しきれない高知マラソンもありました。この大会も仲間がたくさん参加していて、楽しそうですね。行く前からランナーさんとの会話に出てきていた「ひろめ市場、楽しみですわね！」。本当に楽しそう。



(左)大迫力の乾杯
(右)ゲストの瀬古利彦さんと。



高知マラソンにはモデルやアナウンサーなど、可愛いゲストランナーもたくさん出ていたようで、ちゃっかり一緒に写真を撮っている先生。普段は大人しいけど、お酒が入ったら怖いもの知らずに変身するのです。「お土産はいらないよ」と送り出したら本当に無いどころか、翌日まで家中に漂うニンニク臭をお持ち帰り。また帰りにお腹が空いてラーメンを食べたのかと思ったら、カツオのタタキのニンニクだそう。ニンニク乗せ過ぎでしょ。楽しんできて欲しいけど、楽しみ過ぎていると腹が立ってくるのは何でだろう？(^-^)

みちこ

しあわせます

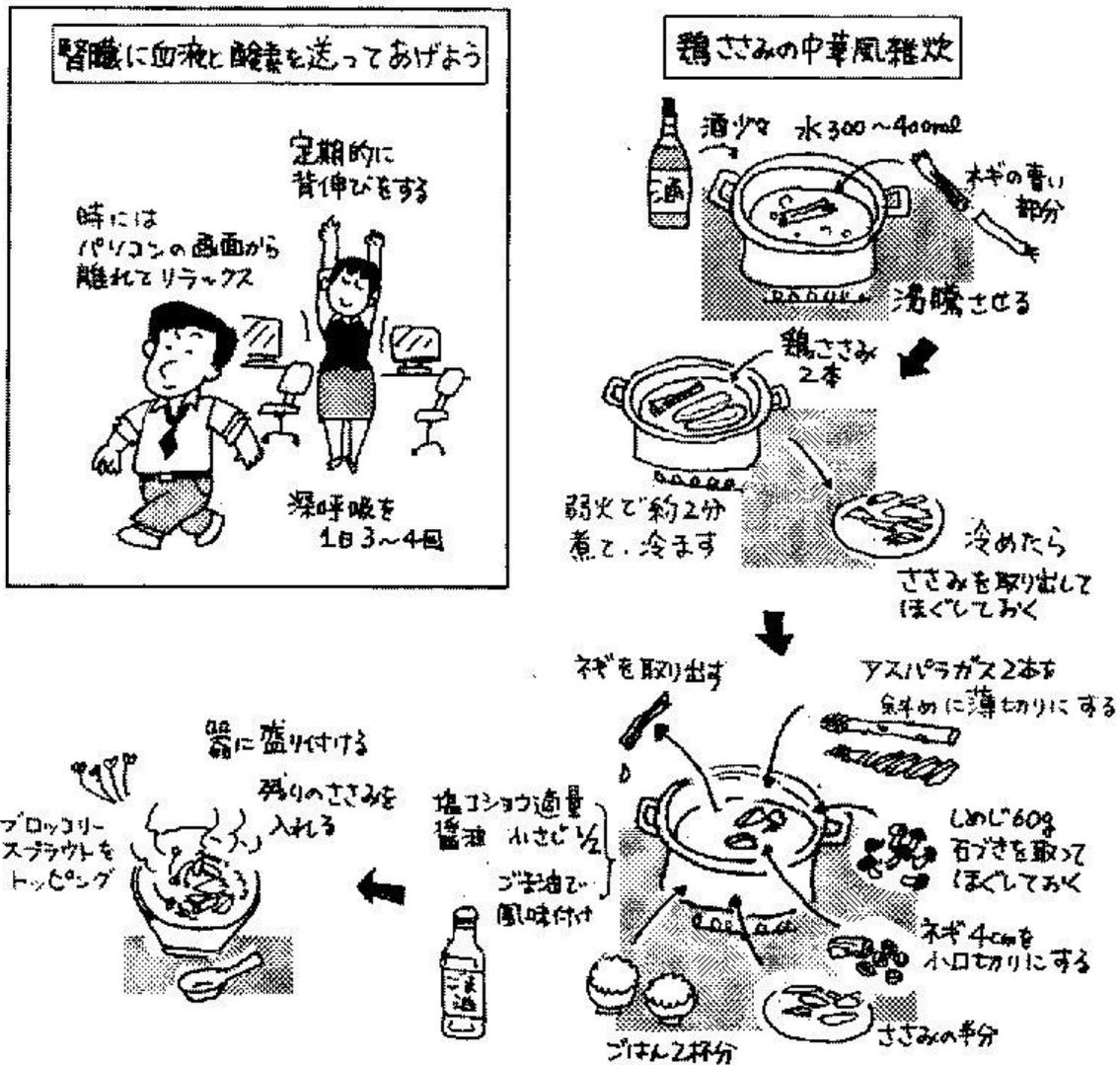


腎臓を労わって一生元気に！

結論から言うと、進行の程度によって個人差はあるにせよ、生活習慣を見直せば腎臓機能は回復します。今回は「腎臓をよくする食事の6ヶ条」を紹介します。

1. エネルギー計算は不要
2. 「減塩」より「適塩」を
3. タンパク質は植物性を中心に、良質なものを摂ろう
4. カリウムの含まれる食品は腎臓に良い
5. 加工品、調理法に注意を
6. 低酸性の食材を選ぼう

ご自身で調理するなら、こんなレシピもオススメです。



オフィスワークで毎日座りっぱなしの方は、定期的に背伸びをしたり、1日3~4回深呼吸をしたり、自分と腎臓がリラックスするご褒美の時間を作りましょう。腎臓を守ることは体を元気にし、自分の命を守ることと同じです。

(雑誌「致知」より引用)

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/