

冬の気配をあまり感じることも無く、12月になりました。もう1年も終わりですね。今年はどんな年でしたか？私は「終わり良ければ全て良し」になればいいな、と思っています。今年も最後までよろしくお願いいたします！

岡山のランナーが楽しみにしている「岡山マラソン2025」！今年は生憎の雨となりました～。透明のゴミ袋で作ったポンチョを着てスタート！ゴールを見送ったら一目散にスタート会場に行き、早くも行列になっている「八方」さんのラーメンを食べて温まる♡ 八方さんは、岡南大橋でランナーが食べているラーメン屋さんの一つで、会場でも大人気！そしてもう1軒人氣なのが、津山のホルモンうどん屋の「三枝」さん。店主が先生と高校の同級生なので、毎回ゴール後に挨拶を。それにしても、自分の顔を印刷した垂れ幕が凄いインパクトありますね。

今年は先生より速い患者さんばかりだったので、本当にあっという間に終わりました。お疲れさまでした！



そして、「TAMBA100 アドベンチャートレイル」。兵庫県丹波市の山のレースに参加しました。土曜日の夜に出発して、23時スタート！日曜の夕方17時半頃、「ゴールしたよ。仮眠しながら帰るから先に寝てね」と連絡が。これで素直に先に寝る私もなんですが、早朝に目を覚ますと何とまだ帰ってきていません❗ 丹波ってそんなに遠いの！？ 最初は仮眠してたら悪いからもうちょっと後で連絡してみよう。なんてのんびりしていたのですが、「まさか事故とかしてないよね？」と一度脳裏をよぎったが最後。固定電話が無い我が家。ちゃんと私に警察から連絡くるのかな？とか他県で起きた事故の問い合わせってどこにすればいいのかな？とか、心配が止まりません。そして満を持して午前9時、電話をかけてみたら普通に出了。もうすぐ着くそう。仮眠ではなく、ゴール会場でがっつり睡眠を取って帰ってきたようです。なら、その連絡もして欲しい。いい加減にして～

献穀祭もありました。先生がご奉仕している時切稻荷神社は、「いついつまでに、こうなりますように」と時を切ってお願ひする神社です。私の願ひはただひとつ。「心配がピークに達する前に連絡をくれますように」。

みちこ



しあわせます



「食べない」習慣が脳も体も若返らせる

食事から得るエネルギーは生命活動に欠かせません。そのため、しっかりエネルギーを得るためにしっかり食べることは当たり前とされてきました。しかし、ここに大きな落とし穴があります。大量に食べると、莫大なエネルギーが消化に費やされてしまいます。これが体への大きな負担となって弊害をもたらすのです。

断食を行うと、肝臓でケトン体という物質が生成されます。これがエネルギー源になると同時に、全身の細胞を老化から守ってくれます。ケトン体は脳にも作用して、集中力・思考力・記憶力・創造力を高めることがわかっています。さらに、断食は癌細胞の増殖や浸潤、転移を抑制してくれます。つまり、断食こそが究極の癌予防法であるとも言えるのです。

こうして断食で引き算の栄養学を行ってから、次に行うべきは足し算の栄養学。全身の細胞が元気になる食事です。まずは今まで無意識に摂ってきた油をリセットしましょう。そして覚えてもらいたい合言葉は「マグハヤサシイ」です。いずれもマグネシウムをはじめとするミネラルが豊富でバランスよく含まれています。これらで構成された「細胞から元気になる食事」を「少なく食べる」ことから始めてみましょう。



(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^)/