

毎月一度、「食と健康」を 根本から見直す

バラ色の人生・経営塾

松下幸之助の哲学＝天地自然の法則からパワーをもらう



2月のテーマ：生命活動の源・酵素を喜ばせる！

食と健康 基本要素	考 え 方	実行のポイント
人生の経営	経営は、世の中のお役にたち、自らも変化・成長すること ⇒喜ばれて喜ぶ(松下幸之助)	経緯は、個人・企業・家庭・大学・国家・その他、すべてに当てはまる真理である
生活習慣	病気の原因の50%は「生活習慣」(南雲吉則) 生きていることは、良くも悪くもストレスである 自然治癒力＝ダイナミックな調和とバランス 自然に寄り添う生活習慣＝「日本の4季・24節季・72候」＝体と心で感じる旬の楽しみ＝日本人の魂	無理すぎない、こまめな休息 食べ過ぎない、正しい排泄 身体サイクル＝24時間を3分割して胃腸を休ませる
食	細胞の生命力: 体にいい食事をとる 胃腸: 消化・吸収で鍛えられる 外食: 問題点を勉強する 食事療法: 唯一の正しい方法はない ・世の中には、さまざまな「食事健康法」があるが、飛びつく前に、根拠や反論ぐらいは調べよう。	自然食、和食: 自然の摂理・伝統と文化・世界遺産 主食の質をしっかりと: 主役はご飯 水・塩・醤油・味噌・砂糖・油: 体内環境づくり 一品信仰、栄養素信仰: 大罪
運動 (血流)	「環境汚染」「不規則生活」「食品の栄養価低下」 「間違い食事」「添加物」「ストレス」「老化」⇒「血液」 「リンパ」「気」等の流れが滞る ⇒ 「免疫機能」「副交感神経」「酵素の働き」等が滞る	適度な運動、家庭内小動き、小休止 正しい姿勢、正しい呼吸 温める 血液は治療エネルギーの主要媒体である。



平成 28 年 2 月 18 日 (木) 18:30～20:40

大阪駅前 第2ビル 5階 ネットワークラボ第4ブース (会員募集)

主催 松下幸之助哲学実践会一分科会、「バラ色の人生・経営塾」
塾頭 山本 憲司 (パナソニック 35年→京都産業大学・大学院等→社会人教育)
事務局 木須 美津江 (090-9114-7424)