

皆様 こんにちは。
美健ガイド社の佐藤真実です。

今年もあと3カ月ですね。皆さんは、残り3カ月でやりたいことはありますか？ちなみに、骨と歯以外は、3カ月で細胞が入れ替わるそうです。今年いっばいで体調を整えて、『健やかな体』『康らかな心』で平成30年を迎えたいですね。

そのために私がしているのは、次の4つです。

- ① 冷え取り靴下を4枚重ね履きする。↓足湯のごとく気持ちがいいです。
- ② 毎日味噌汁を飲む。↓野菜もたっぷりとれます。
- ③ 毎日20分半身浴する。↓読書タイムになります。
- ④ エスカレーターではなく階段を利用する。↓約160段！かなり良い運動です！

「忙しくて何もできない！」とお悩みの方、ご参考になれば幸いです。

マンガ紹介

牛乳は モー毒？

前号で「常識を疑ってみる」という内容を記載させていただきましたので、今週は『カルシウムの宝庫』とされる『牛乳』の常識を疑ってみようと思います！

子どもの頃から「健康に良い」とずっと信じていた牛乳。個人的に一番衝撃を受けたマンガです。しかし、私には納得いくモノでした。

私は昔、よく転んで膝小僧に擦り傷を作っていました。骨折をしたことはありません。ところが、牛乳を1日1ℓ近くに飲んでいた弟は、よく骨折していました。今思えば、関連があったのかもしれない。

最近60代女性の約2%が子ども用粉ミルクを愛飲しているとのこと。『大人用粉ミルク』が続々登場しているのだとか。

好みで飲まれるのは自由だと思うのですが、ニュースを見て「話題だから」とお店に走る前に、ちょっと考えて、自分の判断で行動できたらいいですね。



新刊情報

『医者にいのちを預けるな！①』の制作を進めております。ムダな検査や害・クスリの過剰処方に迫ります

3ヶ月間！



♡ お客様(企業様)の声 ♡

- ① マンガは、わかりやすく、やさしく伝わり、たくさん説明しなくとも自社の想いをわかってもらえて、効果もバツグンですね！(健康マンガご利用)
- ② 自叙伝を制作していただきました。商品の話は少ししかしていないのに、商品に興味を持ってくださり、売上も伸びています。(会社紹介マンガ制作)

会社紹介マンガ

販促に社員教育にお客様への啓蒙などにお役立ただけます。ご利用いただいたクライアント様からは、数々のお喜びのお声を頂戴しております。ご相談は佐藤までお気軽にどうぞ。 ☎03-5825-6263

効果抜群☆

お読みいただき、ありがとうございます！次週もお楽しみに☆

(株)美健ガイド社 担当：佐藤 真実

〒101-0025 東京都千代田区神田佐久間町 3-38-207

☎03-5825-6263

✉sato@biken-guide.co.jp

