

# ウイルスに負けない身体づくり

～子どもたちを守る為にできること～

## 2021.5.22(土)

沖縄市役所地下2階(大ホール)

時間 14:00 ~ 16:00

参加無料

### 講師

田中 佳(よしみ) 医師

脳神経外科医を経て、身体の仕組みから生命の本質を踏まえたクラシカルホメオパシーなどを取り入れたドクターセラピストとして活躍する。

著書に「あなたが信じてきた医療は本当ですか?」「健康の原点は食と腸にある」「健康自立力」などがある。

日時: 5月22日(土) ①14:00~16:00  
場所: 沖縄市役所地下2階 市民健康相談人ホール  
記帳: 要相談

対象: テーマに関心のある方  
定員: 50人程度

申込期限: 5月20日(木)  
\*コロナ感染症拡大の状況次第では、オンライン配信になる事もあります。

申込・問合せ: 沖縄市教育委員会生涯学習課  
QRコードを読み込み「メール作成画面はこちら」から返信フォームでお申込みいただけます。  
E-mail: kyo\_syoub81@city.okinawa.lg.jp TEL: 098-939-1212(2744)



# 思春期子育て講座

参加者大人 25 名

受講者の声



- \* 「まごわやさしい」と発酵食品が大事。乳製品は健康食品ではなく嗜好品！便利さを求めすぎると高カロリーの栄養不足になる。本物の良い調味料を使う。化学調味料、人工甘味料、添加物、農薬、香害、消毒のし過ぎなど、今まで免疫力を下げる事ばかりだったと反省しました。初めて知る事ばかりでした。
- \* 牛乳を飲まなくても豆乳やゴマ、野菜などからカルシウムが摂れることがわかって良かったです。
- \* 加工肉がなぜ悪いかわからず、つい使っていました。ハムや加工肉のリン酸塩が体のミネラルを奪う事や添加物の事を知れて良かったです。
- \* マスクではウイルスは防げないから、身体の免疫力を上げることが大事。栄養のある食事と、質の良い睡眠、運動、などワクチンに頼る前にできることがたくさんある事を知れて良かった。鼻呼吸を意識します。
- \* 正しい情報を正しい目で見ると。整合性があるかが大切だということがわかりました。免疫力を高める事の大切さ、食生活、メンタルの大切さ。できることからやってみようと思いました。
- \* 私も子どももアトピーで、脱ステロイドをしてから、調味料をちゃんとした物を使うようになったり、成分表示を見たり、食べ物の事を考えるようになりました。食だけでなく心も大事だと色々気づかされました。笑顔で免疫力を上げていきたいです。
- \* 腸が免疫をつくるから腸活が大事だという事。良いうんちのために食物繊維と発酵食品を心がけます。
- \* 期待以上の内容でした。ありがとうございました。今後も参加したいと思います。

【ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ】と覚えましょう！

- ま** まめ: 豆や豆製品(大豆とその加工品、その他の豆類)
- ご** ごま: 種実類(ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツなど)
- わ** わかめ: 海藻類(わかめ、ひじき、海苔、昆布など)
- や** やさい: 緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類
- さ** さかな: 魚介類(丸ごと食べられる小魚類が望ましい)
- し** しいたけ: きのこ類(しいたけ、しめじ、えのき、舞茸など)
- い** いも: いも類(さつまいも、じゃがいも、大和イモ、長いもなど)
- こ** こうそ: 酵素のある食べもの(①生食…生野菜、刺身など ②発酵食品…みそ、納豆など)

- \* 身体はあなたの食べたもので出来ている
- \* 食べたものの中の栄養素が重要である
- \* 食べ物がどう育ってきたかが重要  
⇒ 農作物の育ち方(農薬・肥料)  
⇒ 畜産の動物の育ち方(エサや抗生物質・ストレス)
- \* 食べ物をちゃんと消化できているかが重要(良いうんち・腐ったうんち・便秘のリスク)
- \* 日々のメンテナンスがちゃんとしているか(睡眠・運動)
- \* 精神的な上下で免疫も上下する(幸せ・喜び・感謝)

ウイルスについて  
 暴露⇒感染⇒感染症  
 \* 暴露・感染源が人体にとりつく  
 \* 感染・潜伏期間後に発症 or その後治癒  
 その感染源が体内へ定着、増殖  
 \* 感染症・咳や発熱などの症状を発症  
 PCR 検査陽性者=感染者とは限らない  
 ウイルスに暴露しても感染するかは免疫力次第  
 免疫力を上げる事が一番の予防！