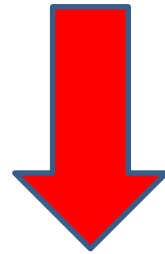

「健康」とは
どんな状態を言うのでしょうか？

病気じゃない状態？
ケガが無い状態？

色々なとらえ方があると思いますが・・・

健康とは？

~~病気がないこと~~



身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であり、
たんに病気あるいは虚弱でないことではない。

というのが「WHOの健康の定義」
です。

それでは
健康になるための
「健康の3原則」

と言ったら
何をすればいいのでしょうか？

健康の3原則

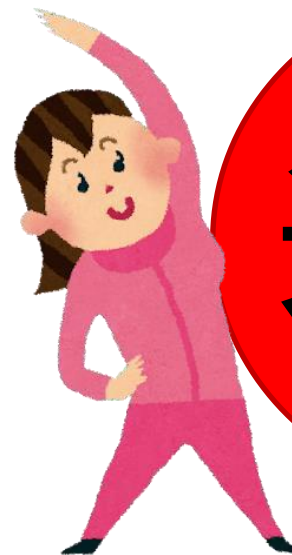
食事



睡眠



運動



という3つを国は健康3原則と
言っています。

- 三食を欠かさずとり、必要な栄養素を摂取する
- 日常的に運動を実践する
- 早寝早起きをする(しっかり休息をとる)

と誰でもできることを
実践すればいいわけですね。

ですが、
さらに健康知識を深めるために

「腸」の事に意識を向けていただきたいと思います。

先ほどの健康の3原則のうちの「食事」なんですが、

栄養を吸収する「腸」が弱っていたら
意味がありません。

身体全体を「木」に例えると、

目に見えやすい「葉っぱ」や「果実」は皮膚に例えられます。

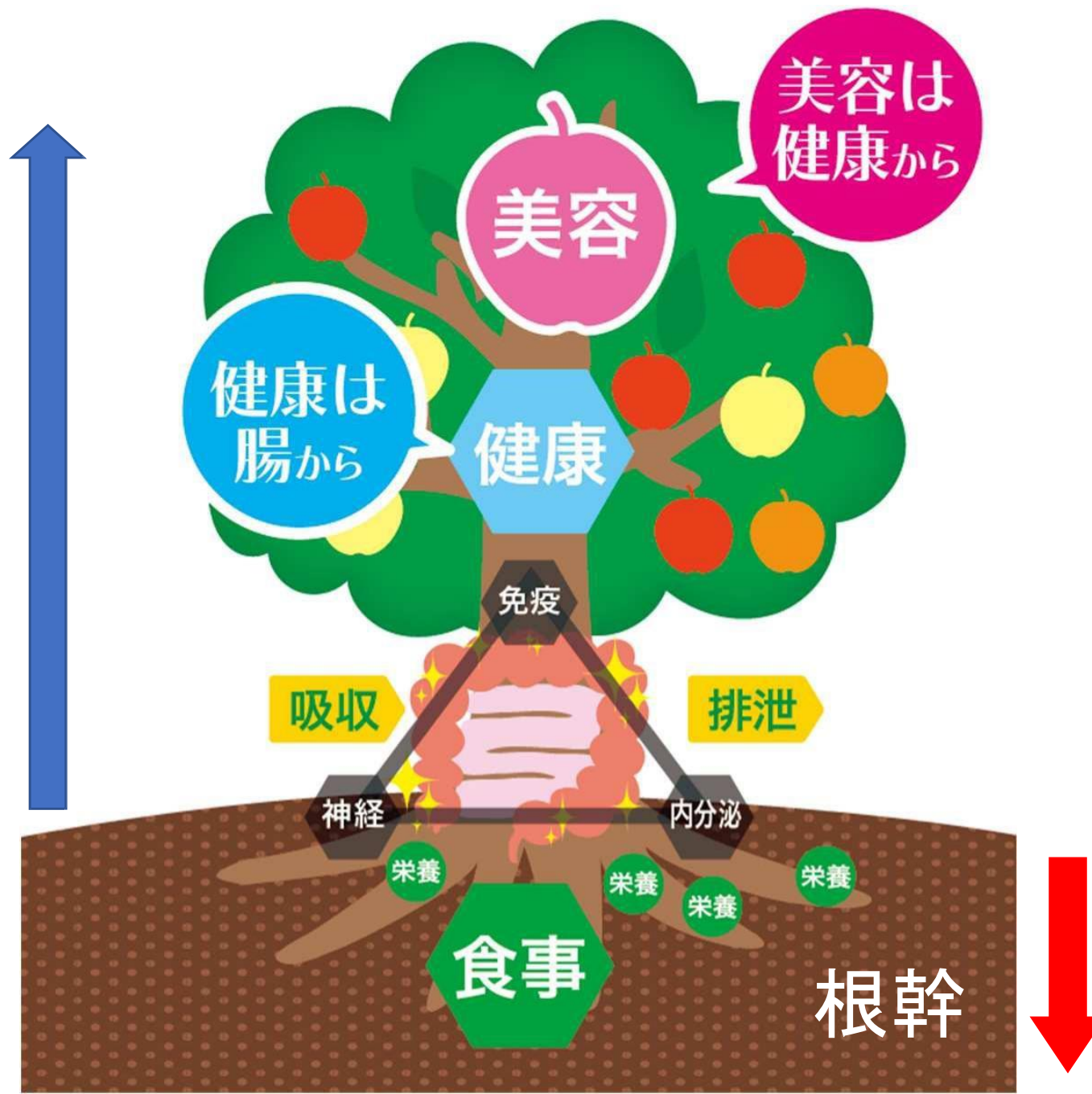
「根っこ」は、栄養を吸収している所なので「腸」に例えることができます。

「葉っぱ」は枯れても何とかかなりますが

「根っこ」が枯れたら死んでしまいます。

健康の為には腸を意識する

表面



このような内容を
InstagramやLINE
メールマガジンで発信しています。

私も情報を発信することで
健康の事を気を付けることができますので(*^_^*)

一生健康の勉強は必要だなと感じています。
ぜひ一緒に学んでいきましょう！

ホームページの紹介です(*^_^*)



[コチラ](https://cocoro-life.net)

<https://cocoro-life.net>