

みなさん、こんにちは。富山県の健康管理士 芝田瑠美です。

2018年、新たな気持ちでワクワク♪ウキウキ♪しながら新年を迎えられたことでしょう。

どんな年にするのか、楽しみましょね☆

私たち健康管理士は、ダイエット卒業後にらくらく便をおすすめしています。 **それは、なぜ？**

こちらから ↓ ↓ ↓

らくらく便をおすすめしています☆  
今だけ健康で綺麗になりたい生活を送ってほしいから、5年後も10年後も健康で綺麗でイキイキした生活を過ごしてほしいから、手軽ならくらくらく便をおすすめしています☆

私をよくハミガキの例え話をします。虫歯の治療をして  
もハミガキを怠るとまた虫歯になります。痛みとお金、時間を  
使うことになり、またお身体も痛んだり、歯の健康を  
トスなどに毎日、私たちが磨くことはできません。歯を  
磨くように直接身体の中を磨くことはできません。身体を  
ハミガキの役割をするのが栄養素と規則正しい生活です。



いかがですか？



なぜ！？  
らくらく便をすすめるの???

## 第29回日本痩身医学協会 全国セミナー in大阪



1月7日に大阪で全国セミナーが開催されました。大阪と東京で年2回全国から500人以上の耳つほ先生が集まるセミナーです。今回も多くの方の発表や情報の共有があり大変、有意義な時間を過ごすことができました。

私たちのグループから愛媛県の河野淳子先生が発表されました。相手を選ばない予防医学、そして選ばれる予防医学。私たち一人一人が主役となって国助け、人助けに貢献する！生活習慣病削減に貢献している耳つほダイエットが私の天職！！  
あなたも、耳つほ先生になりませんか？

次号は、阿波踊りで有名な徳島県の健康管理士 森脇早恵先生です。お楽しみに♪