



# 幸せまるかん便

第19号

平成22年7月  
発行 幸せまるかん  
編集 今井 容子  
〒040-0033 函館市千歳町27-5  
Tel/FAX 0138-23-7311  
http://www.shiawase-marukan.com  
E-mail:info@shiawase-marukan.com

## フィットケミカルってご存じですか?😊

紫外線が強くなる季節がやってきました。

UVケアやスキンケアはもちろんですが、体の中身も大切。

毎日のお食事を、ちょっとだけ気をつけて、夏でも、秋でも、冬でも、ピッカピカのお肌を手に入れちゃいませよ♪

皆さまは「フィットケミカル」ってご存じでしょうか?

実は、野菜や果物などに含まれている色素や辛味、香りなどの成分のことなんです。

最近ではビタミン・ミネラル・炭水化物・たんぱく質・資質・食物繊維に次いだ、「第7の栄養素」としても注目されているんですよ。

野菜や果物は、紫外線や害虫から自らを守るため、「フィットケミカル」を作り出しています。

このフィットケミカルが、人間の体内でも同様に働いて、活性酸素を取り除き、体の免疫力もUPさせてくれるのではないかと期待されているんです。

私たちは、不規則な生活や、ストレス、紫外線などの影響から、体内で活性酸素が発生しています。

この活性酸素は、体をサビつかせて、シミを作ったり、生活習慣病やガンなど老化の原因となるといわれています。体は抗酸化物質を持っているので、活性酸素をやっつけてくれるのはいいのですが、どうしてもストレスフルな現代では、必要な抗酸化物質が追いつかず、不足しているのが現状なんです。

そこで、フィットケミカルで、活性酸素を撃退して、若々しいお肌や体を作っちゃいませよ♪

7色野菜（赤・橙・黄・緑・紫・白・黒）のパワー、ぜひ毎日のお食事に摂り入れてみてくださいね☆

（詳しくは、裏面をご覧くださいませ◎）



### 一人さん新刊本が出ましたっ♪

「眼力」 1680円にて好評発売中。

「無知」を「知」に変える本。

「そうか〜。世の中には、普通にこんなことがあるんだ・・・」と驚きつつも、勉強になりました。自分が生きている世界だけじゃわからなかったことも、一人さんが教えてくれています。

語り下ろしのCDは、書籍とは違う内容のものなので、1冊で2度オイシイ感じですよ😊

眼力を身につけたら、未曾有の混乱期でも大丈夫。

一人さんの言う「眼力」とは、「分析力」かな〜?と思いました。

ぜひぜひ、お手にとってみてくださいね。とっても面白く読み終えました。



### 人気絶好調です♪

「斎藤一人の道は開ける」 永松 茂久著

一人さんの本ではないのに、「これは一人さんの本だっ!」と思った本。

読み終えて、すぐに仲良しの友人や家族に連絡したくらい感動しました。

「これを読んで実践したら、みんなが幸せになるっ!絶対に読んでもらわなくちゃ!」と思ってしまったくらい、衝撃を受けました。

うちのお店からだけでも、もう50冊以上出ています。

特に、商売をされていらっしゃる方、働いている方にはぜひとも読んで頂きたいなあ〜と思います。貸出用もございますので、お手にとってみてくださいね。

斎藤一人塾 ハッピーリーダー塾 in 函館

7月22日(木) 19時〜 函館市民会館大会議室にて。

参加費は1000円です。受付にてお支払下さい