



夏ど真中! 換気をしエアコンを上手に使ってバランスの  
とれたお食事をしっかりして、この夏をのりきましょう。

## 笑ってがんを治そうよ ivcsd.comより



3つの効果はコレ!  
笑うことで、次の効果が期待できます。

1. 免疫力が笑うことで向上します。
2. たった30秒笑うこと3分歩くことと同じ効果
3. 脳細胞が活性化

笑うという事でNK細胞(ナチュラルキラー細胞)が活発に働き出すのでがん細胞が攻撃を受け死滅していき、免疫  
力もグンとアップします。漫才や落語、お笑いなど何でも笑え  
るものをどんどん見て楽しみましょう。

「日本心身医学会」は、お笑いなどの喜劇を見て爆笑した後は  
病気の抵抗力を示す免疫機能が向上することが分かっています。また笑いは自律神経にも良い刺激を与えるので脳で  
免疫機能活性化ホルモンである神経ペプチドを分泌させる働きがあります。この働きによりNK細胞はますます元気に  
なるとがん細胞を攻撃してくれます。作り笑いでもその効果は  
変わらないので、ぜひ笑うよう心がけましょう。

## 夏野菜で水分補給



夏野菜は水分量が多いのがたくさん  
飲み物はもちろん、食べ物でも水分補給できますヨ!



① ① ハタきとり半分切る

② ② お好みのでらシグをひたひたに  
なるまで入れる。  
でらシグは、  
イリマン、セパレートなどがおススメ

③ ③ 一晩冷蔵庫に入れたら、できあがり♡



### アツ知識

マブダキのマブって...?

「間歩」と書きます。「石見銀山」で鉱山の坑道のこと。昔、盗賊たちが本物のお宝(金や銀)がおすめることから、本物だけが残り、本物の友達という意味で「マブダキ」という言葉ができた。...という事だそうで。