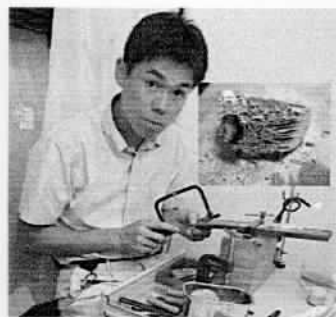


ハイライト



●なんか「しんどいなあ〜」

と思うときこれするとちょっとましになるかも？

こんにちは。じゃえりー通信編集長の井原一成です。いつもじゃえ

りー通信を読んでいただきましてありがとうございます。長く寒かった冬が終わって春になったなあと思ったのもつかのま。半そでが必要なほど暑くなって来ましたがいかがお過ごしでしょうか？

走るのが好きな私はなるべく毎日走っています。「しんどいなあ。」と思うこともありますが、けれど、何で走るのが好きなのかはまだわかってませんが、理由のひとつとしては、1日1日を充実して過ごしたい。よりよく生活したいというのがあります。ところが厄年を迎えるとともに体の衰えを感じます。

白髪が増えた！ひざにテーピングが欠かせない！目のピントが合いづらい。おまけに疲れが抜けにくくなっている！肩が凝る！

今まで毎日全力で走っていたものが2日に1回3日に1回としか走れなくなってきています。

平日走るコースは全く同じなので体調はそのタイムでわかります。自宅から長瀬川一金岡公園ー久宝寺公園1周ー金岡公園ー自宅の10.2キロを普通で43分いいとき41~42分しんどいときで46分で走ります。なので体調には非常に敏感な指標になります。

そんなある日一冊の本に出会いました。「ジョコビッチの生まれ変わる食事」という本です。ジョコビッチ氏は言わずと知れたテニス世界ランキング1位の選手です。彼はセルビア出身（イタリアとギリシャの間くらいのところ）で実家はピザ屋さんだそうです。超一流のアスリートであればあるほど体調に敏感です。なぜかという体力を向上させるためには質の高い（最高心拍の80~90%まで上げた）トレーニングを行わなくてはなりません。万全の体調でないといけません。

ん。

宝石・貴金属
作って、賣せる、宝石屋さん。
じゃえりー通信
東大阪市足代1-21-5
布施の成っさん入り口角
電話06-6721-2508
0120-956-115
(本誌定休日)



●なんか「しんどいなあ〜」

と思うときこれするとちょっとましになるかも？

私は「あまり」夜遊びもせず「比較的」身体に気を使っても「なんかしんどいなあ。」と思うときがあり体調が万全ではないのを年のせいにしていました。この本を読むまではこの本では

なんとなく「しんどいなあ。」と思うことを減らすことが出来そうなことが書かれているのです。

その方法はとは！！食事のことについて大きく3つ気をつけるべきだと書かれています。

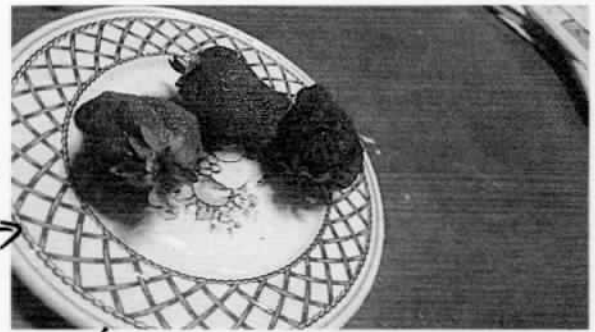
1. 小麦は食べないほうがいい

2. 牛乳も飲まないほうがよりよい

(ぼくの場合これは無理やな)

3. 精製した砂糖も食べないほうがいいと

アレルギーってありますよね



私もアレルギー持っています。スギ花粉症もありますしエビ、カニも持っています。もしかしたらイカもかも？^と食べると口、手がかゆくなり胃が痛くなります。

これは即発性アレルギーというらしいです。

ジョコビッチさんが言うには食べるとすぐ現れる即発性ではなくて、気がきにくい遅発性アレルギーというのがあるらしいです。「なんとなくしんどい」はこれが原因かもしれないと言います。彼はこれに気がつかなくて世界一になるのが遅くなったといます。

小麦もアレルギーの原因食物です。アレルギー原因食物を特定原材料として7品目表示が義務付けられているものが

1. 卵 2. 小麦 3. えび

4. かに 5. そば 6. 落花生 7. 乳

この7つだそうです。



●なんか「しんどいなあ〜」

と思うときこれするとちょっとましになるかも？

遅発性アレルギーとは反応はほとんど目立たず時間が経過してから反応が出るので原因を特定するのがむづかしいそうです。この本の中でジョコビッチは言います。以下抜粋

「小麦を食べるとアレルギー症状とまではいかないが大なり小なりの恒常的なグルテン反応、体が重かったり疲れたり、気弱になったりを経ている可能性が非常に高い。そしてこういう症状を普段の生活から来ている疲れだと思いついて入っている場合が多いはずだ！」

と言っています。

←あながちからあのこと除却。

僕はええなと思ったことはとりあえずやってみることにしています。が遅発性アレルギー検査を受ければいいのですが、健康なので病院に行くのも気が引けるので行ってません・・・

とあえず、小麦を極力口にしない生活を4月15日から始めました。

日常生活で食べなくなった物「ビール」「パン」「スパゲティ」「ラーメン」「うどん」「クッキー」「お好み焼き」「たこ焼き」「ケーキ」などなど・・・

お酒の席ではビールナシはツライ。チューハイではなんかもの足らんなあ。

小麦はしょうゆなどにも入ってるらしいですけど、あまり細かくは気にしないようにしています。ビールの代わりに家では、「のどごし生」という発泡酒は大豆からできているのでOKらしいです。麦焼酎も、ウイスキーもなぜかOKらしいです。

1週間たちました。それほど変わらないですけど、小麦を食べない

いということは手軽に食べられる加工食品を食べないようにする

ことになります。サンドイッチ、ハンバーガー、ドーナツ、いわ

ゆるジャンクフードと呼ばれるものです。これらを食べないように

するだけで変わるかもしれません。そのかわり、果物、ナッツ

を代わりに食べます。イチゴ、キウイ、オレンジ、なるべく原

材料の形がわかるものを食べるのが良いようです。 20才おじ禁酒

とお好み焼き→



●なんか「しんどいなあ〜」

と思うときこれするとちょっとましになるかも？

2週間たって気がついたことは今まであまり意識はしてなかったのですが、いままでうつ伏せで寝る癖がありました。寝ているときにおなかが重くてうつ伏せで寝ていたのです。それがなくなりつつあります。小麦は優れたエネルギー源ですが体が消化吸収するためのエネルギーも振りまわらねば。
多いのでしょう。きっと食物を消化吸収するにも多大なエネルギーを使うので、体の疲れを癒すほうにエネルギーを費やせないのでしょうか。朝走るタイムに反映されてきたように思います。すこし、42分台で走れることが多くなって来ました。お酒をたくさん飲んでも翌日頭がぼーっとすること少なくなって来たように思います。今年も京丹後100キロマラソンに挑戦し悲願の9時間切りを目指しますが、成功したとしたら小麦抜きで疲労を抜けやすくして密度の高い練習を積み重ねることができたからということになります。まあ、そんなに簡単にはいきませんとおもいますが、ご興味もたれましたらジョコビッチさんの本一度読んで見て下さいね。いつまで続くかわかりませんがこんなことを楽しんでやっております。なんとなく「しんどいなあ〜」と思われたらいっぺんやってみてはいかがでしょうか？

最後まで読んでいただきましてありがとうございます。 #厚-うx



ア
箕面で鹿を見かけた。
「シカだ!!」
と思っただけ。
「ヒトだ!!」
と見つめなおす。



4月23日
鳥取県大山に行った。
雪が多くて6合目で
帰ってきた。

●あんな話こんな話マッテまーす!!

お客様の声をお聞かせ下さい。じゅえりー通信を読んだ感想や宝石に関するご質問、こうしたらじゅえりーいはらほっとよくなるよ、こんなことがあって嬉しかった!!とか、ささいなことが嬉しいのです!

同封の返信用無料ハガキでどなた様にもお気軽にお便りいただけるように工夫しました。切手はいりません。

ホントに

ペン持って書いてポストに入れるだけ

で〜す。よろしくおねがいしま〜す!

もちろん今までどうりFAXもEメール、電話も大歓迎です。

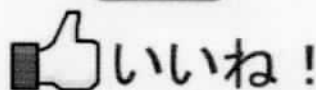
24時間受付FAX **06-6721-2538**

24時間受付メール **toiawase@j-ihara.jp**

ホームページ **www.j-ihara.jp**

フェイスブック **www.facebook.com/jewelryihara/**

マッテま〜す。



●宝石の川柳大募集!!

宝石にまつわる川柳を募集しております。

お客様の声ハガキに書いてもFAXも、EメールでもOkで〜す。

じゅえりー通信に掲載させていただきま〜す。

今月はお年玉プレゼント企画で〜す♪

じゅえりーいはら

Google 検索

I'm Feeling Lucky

ウェブ全体から検索 日本語のページを検索

●お誕生日をお知らせくださ〜い!

時々「お客様の声ハガキの下にお誕生日を書く欄があるけどなにかあるの?」とお問い合わせをいただきます。そうです! 事前にお知らせいただきますといいことがあるんですよ! ですからお誕生日をご連絡いただいてない方がおられましたらぜひじゅえりーいはらまでお知らせください。

●こちらじゅえりー通信編集部!!

じゅえりー通信編集部の面々で〜す。

トミオちゃんです。今年も春が短く夏へはあっとゆうまですね。暑くなるこの時期、ミナサマはどのように健康管理されていますか?



富生ちゃん
(井原富生)
しし座O型

僕も小麦粉を食べるなといわれて抵抗しています。食べれないものが多すぎです。



編集長
(井原一成)
みずがめ座
A型

小麦断ちする言うたら家族からも変人あつかいです。別になにゆわれようとももうしたいことしますねん。