

お自分らしく歳を重ねるために

岡田のぶあき(心)通信

令和
11月号



いつもありがとう
ございます(心)

11月に入りす、かり 晩秋ですね
先月から導入された消費税の

軽減税率ですが完全に理解するのに時間が掛り
そうですね。と伝えたところで今月も宜しく願います。

7月号でお伝えした医療費が急増した時に日本で
何が起っていてどのようなことが考えられるかをお伝え
している第2弾です。消費税が初めて導入された
1990年に廃止になった税が砂糖消費税です。

砂糖消費税は色によって税率が変わり、氷砂糖や
角砂糖、上白糖は税率が高く、黒糖は半税率が
低く設定されていました。

スーパーなどで見てもらえればわかりますが、砂糖消
税が廃止になり様々な食品に糖が使われる様
になりました。その結果日本人の日に摂取している糖の
量は平均約70gとのデータがあります。WHOの基準は
1日25gですので2.8倍です。

TQで70歳社会貢献

発行責任者：いい値本舗 岡田宣明 (TQに詳しいディープな健康オタク)

<https://www.iine-honpo.com> 住所：東京都北区赤羽台3-24-7

電話：03-5843-8482 Mail：info@iine-honpo.com

バックナンバー



~~★~~前号で思、おの作り笑顔と
 お伝えしましたが、真の健康
 には心の健康が重要です。
 逆にいうと心の健康は身体の
 健康に大きく影響を与えら
 ることが昔から伝わっています。
 その心の健康のスイッチをオンに
 するのが表情筋です。
 どなたも子どもの頃は笑顔が
 多かった人でも大人になると
 笑顔が減ってきます。
 アンチエイジング・リバースエイジングには
 日常的に意識して笑うよう
 してみるのが大事です。

♀ 笑 醜 ♀

前号で腹のつく言葉が日本
 では昔から使われていて
 腹(腸)を重要視されてきた
 とお伝えしました。
 さてそろそろ紅葉のシーズンです
 植物にとって最も大事なところけ
 どどこだと思いませんか？
 私は素人ですが今までの経験
 からすると土の中にある根だと思
 います。例えば、雑草を刈っても
 またすぐに生えてきます。人間の
 身体でいえば根と腸は同じ
 働きのように思います。更に土には
 土壌菌が存在していて吸収に
 大きくかかわっています。

めんげん反応・好転反応

前号“思、おの作り笑顔”を
 すると良いことをお伝えしました
 めんげん反応には身体の場合
 だけでなく精進面でも起きる
 ことがあります。具体的には、
 気持ちが沈む、やる気が萎える
 もやもやする、面倒くさくなる
 していることを無意味に感じる等
 TQの中でもエナジは脳に
 大きく変化をもたらせるので
 ぜひ思、おの作り笑顔で
 乗りきってください。

♀ 体 験 談 ♀

<TQヘア-エッセンス> TQ男性
 エッセンスを頭へスプレーした
 後のさっぱりした感じが良
 いです。
 朝と夜の使用で1ヶ月したら
 抜け毛が減ったように
 感じます。

{ TQを使い始めた方々の為に
 体験談を募集しています
 あなたの体験を教えてください }