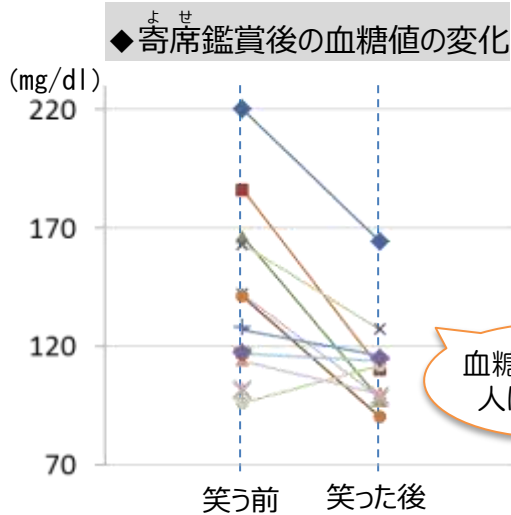




「笑い」は自然な腹式呼吸を導き、ストレス緩和や免疫力アップ、がん予防や認知症予防にも良い影響があると言われていますが、実は食後血糖値を下げ、糖尿病予防にも効果があることが分かってきました。食事や運動の生活習慣と合わせて、もっと「笑い」を生活の中に取り入れてみませんか。

## 「笑い」の効果って？



笑うと動脈血中の酸素濃度が増えるよ



血糖値が高い人ほど低下

### ◆ 軽い散歩ぐらいの運動量

「ハハハハ」×100回  
＝約 40kcal の消費量に相当

### ◆ 免疫力アップ

体内の免疫抗体量の増加 & 調節

### ◆ 癒しと活性化の効果

癒しホルモン「セロトニン」  
活性化ホルモン「ドーパミン」  
両方が増加

参考：「笑いの医学的効果」中島英雄, 臨床栄養 vol. 113 NO. 6, 2008. 11

## 1日3分からスタート How to 「笑い」

### ①「ハハハハ」と声に出して笑う (目安 20回)

声に出して笑うと、しっかりと腹式呼吸ができ、酸素が十分に取り込めます

### ② つくり笑いでも OK!

鏡の前で口角を上げて笑顔をつくってみよう

口角が上がるだけで、脳が心地良さを感じ「笑い」の効果が得られます



### ③ 語尾に「い」がつく言葉を声に出そう 「い」をのばすように連続して発音しよう

たのしい～

おいしい～

ステキ～

ラッキー～!

はやい～

カッコいい～

これ、お願い～

## ためる・かえる キャンペーン

9月限定  
お得賞品企画も!

ためるチャンス!

かえるチャンス!

スマホ版



食品賞品も!

● 10月 エントリーは、10/7までに!  
ウォークラリー&ハピ°-ラリー (最大910pt獲得)

● 12月 2,000pt以上の賞品に交換で  
オリジナル箸置きプレゼント!



★スマートフォンでも参加可能です



バジ タブルファースト箸置き 4個セット  
※箸は付いておりません