

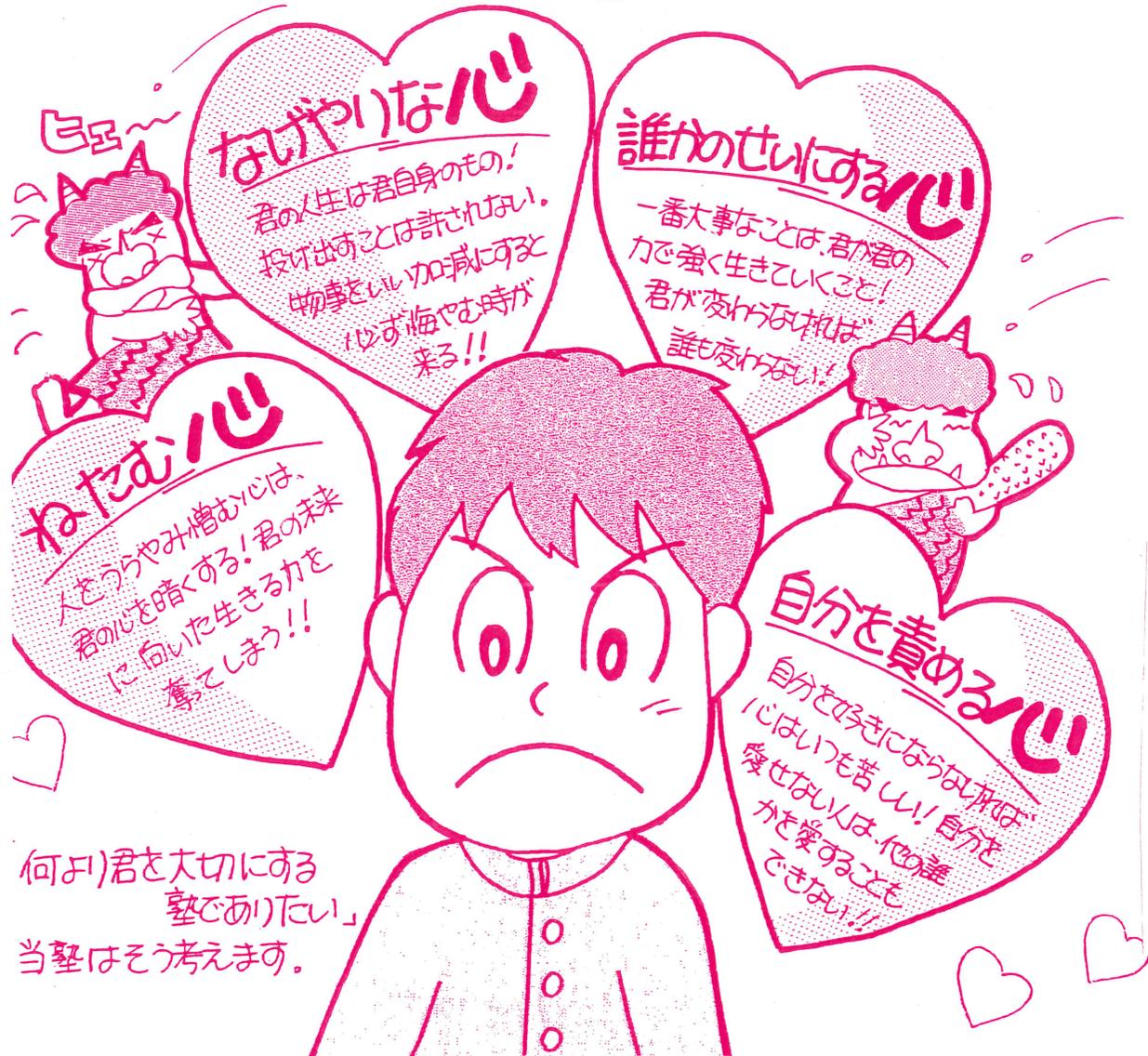
藤が三通信

VOL 221

向上心!

2月は節分の月です!

君の心の鬼を退治しよう



塾長からのメッセージ

君の心にも春が来る!

人の心の冬と春



冬もいつかは終わり。待望の春がやて来ます。頭の中では、誰でも分かっていることなのに、実際に春の兆しを感じられれば、誰でもほっとし、喜びの気持ちが自然と湧いてきます。

終わらない冬はない。確かにそれはそうなのだけど、本当に辛い厳冬の時期にはそれが想像すらできなくなるものです。このまま冬がいつまでも続くのではないかと戸惑い不安になります。人の心もそれに似ています。辛い気持ちの時には、この辛さがいつまでも続くのではないかと心が沈んでしまいます。でも、もし君が今そんな辛い気持ちでいるなら、必ず必ず君の心にも春は、やて来ます。喜びの春を迎えるためには、辛い冬を強い心で耐えなければいけません。どんな時でも強い心を持つことこそ一番大切なことです。強い心さえあれば君の心にも春が来る!

数検・英検・漢検 実施校!

志木教室

志木市上宗岡4-6-27-131
048(472)1618 (登録受付 月～土 14:00)

習志野教室

習志野市谷津2-3-7
047(452)6461 (登録受付 月～土 PM15:00～)

有限会社GANTS教育研究所

藤進ゼミナール

<https://gants-toshin.com>

048(472)1618

勉強もめんどろ！
受験もゴツくない！

健康パワー



疲れ目・視力低下に

ビタミンA・B₁・C

本を読んだり(マンガ!?)パソコンを使ったり目は大切な情報伝達網です。健康な目、視力を維持するためには、ビタミンAは不可欠です。またB₁やCは、水晶体の酸化、老化を防ぐ作用を持っています。丸ごと食べられる小魚やウナギ・卵・緑黄色野菜・玄米・レバー・豚肉を食べて回復に心がけましょう。

疲労回復に

ビタミンB₁・B₁₂

日々の疲れがたまいませんか？ 疲れた身体では思う様に事が運びません。そんな時、蓄積された疲労物質を分解し、脳の働きを活性化、神経的な疲労も軽減してくれるビタミンB₁・B₁₂を！ 豚肉・牛肉(特にレバー)・ウナギ・アサリを食べ、スタミナを取り戻そう！

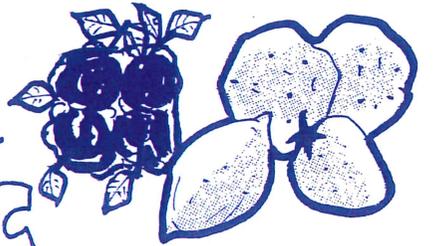


ビタミンCで
パワー全開!

わずかな量で体内の栄養を調節し潤滑油の役割を果たしているのがビタミンです！

ストレス解消に

ビタミンC



ストレスを受けると副腎から副腎皮質ホルモンが分泌され身体の機能を保護します。ビタミンCはこのホルモンを作る時に大量に使われます。ホルモンのバランスを崩さないためにビタミンCを補給しましょう。レモン・アセロラなどすばいイメージのCですが、緑黄色野菜やさつまいも、じゃがいもなどにも多く含まれています。

睡眠不足に

ビタミンB₁・B₁₂

テスト勉強などで夜更かししたりと不規則な生活をしている人は、食べた物を効率良くエネルギーに変える事が大切です。ビタミンB₁は糖質をB₁₂は脂質をエネルギーに変えるために必要なビタミンです。玄米・レバー・大豆製品・乳製品・アーモンドなどを食べてバランスを崩した身体に喝!を入れましょう。

