

9月8日(くわの日)は

開店記念日 おかげ様で16周年

おかげさまで、ミナトヘルスフーズは16周年を迎えることができました。

これも2005年9月8日にオープンして以来、皆さまのご支援があったからこそと深く感謝しております。

これからもお客様の健康のお手伝いができるように、日々精進してまいります。



「桑の日キャンペーン」と考えておりましたが、長く楽しんでいただくために、お客様とミナトヘルスフーズをつなぐ、ゆるめのコミュニケーションサイトを立ち上げます!!

そこで第1回目は、ミナトヘルスフーズの誕生日(9月8日)にちなんで皆さまのお誕生日の思い出を大募集!

『甘酸っぱいものから、思わず泣きなくなるような誕生日エピソードを是非教えてください。』

ご応募いただいた方の中から抽選で3名様に栃木県のお菓子をプレゼント!!

ご投稿内容はコミュニケーションサイト内で紹介させていただきます。その際の掲載においては、ハンドルネームを使用させていただきます。

エピソードの投稿はこちら▶


※当選者には、メールアドレス宛にinfo@minatoshiki.comより当選通知をお送りいたします。



ミナト製薬 LINE お友だち大募集

定期コースのお届け日の確認やお届けサイクルの変更、会員情報が変更できるマイアカウントに素早くログインでき、大変便利です。また、チャットボットサービスを活用したシステムによる各種お問い合わせの自動応答を行っております。その他、おトクなクーポンやキャンペーン情報などをお届けしています。

お友だち
登録
のしかた

LINE を起動して、の『友だち追加』から
下の方法で追加してください。

QRコードで登録



or

ID検索で登録

@818mumpu

上記IDを入力して検索!



Health for beauty ~身体の中から美しく~
ミナトヘルスフーズ

◆◆お客様相談室◆◆

ミナトヘルスフーズカスタマーセンター TEL:0120-41-3710
受付時間 9:00~17:30(土日祝日を除く)

◆◆店舗URL◆◆

<https://minatoshiki.com/>

◆◆運営会社◆◆

ミナト製薬株式会社
〒104-0061 東京都中央区銀座1-14-11
TEL:03-3564-3710
<http://www.minato-p.com/index.html>

Health for beauty

2021年9月号



~身体の中から美しく~
Minato health foods

～コツをつかむと人生が豊かになる～ 「習慣化」のメリット

「習慣化」と聞いて皆さんは何を思い浮かべますか？ たとえば「朝起きたら一杯のコーヒーを飲むこと」や、「お財布と鍵は必ず決めた場所に置くこと」など、日常生活の中で無意識に行っていることは誰にでもあるはず。習慣化というのは、このように継続されている行動や思考がいつの間にか習慣になった状態です。

「継続は力なり」という言葉があるように、習慣化は知らず知らずのうちに行動力や効率性などをアップさせたり、美容や健康効果をもたらしたりと人生に役立つスキルになります。今回はこの習慣化について考えてみましょう。



習慣化が難しいのはなぜ？

自分は何かを続けようと思ってもいつも継続できない。習慣化するのがって難しい……と思っている人は少なくありません。それにはこんな理由が考えられます。

BAD… 目標を高く掲げすぎている

最初から「一日スクワット100回やる」というように、自分には無理のある課題を設定してしまうと、できない自分がイヤになってやる気を失ってしまいます。

BAD… 結果を急ぎすぎている

「もう2週間もやっているのに変化が現れない」というのは結果を急ぎすぎ。それではモチベーションが続きません。

BAD… 本当に習慣化したいことではない

とりあえず始めてはみたものの、考えてみたらこれって習慣化する必要があるのかな…と途中で迷いが生じてしまいます。

どうすれば習慣化は成功するのか？

習慣化を成功させる大きなポイントは、自分の行動パターンや性格を分析して自分らしいルールを作ることです。

無理なく続けられる工夫をする

●「テーマ」を絞ってみる

たとえば…
「最近の健康診断で血圧が高めと言われたな…」ということが気になっていたとしたら、
・毎日の血圧をチェックするノートを作る
・その横にメモ程度のダイヤリー欄を設ける
・今日食べた物などを書き留めていく
というのはどうですか？これも立派な日記ですよ。習慣化は自分に無理のない独自のスタイルを考えることも大切です。

●楽しいことを目標にする

もし…
ダイエットを目標としたいなら「どんなダイエット法にするか」が一番重要ですよ。

チャレンジ派？
→ウォーキングやランニングを始める
コミュニケーション派？
→トレーニングジムに通う
食習慣変更派？
→食事でコントロールする

のかなど。自分に合ったダイエット法を選ぶことが習慣化を成功させるカギです。食事のコントロールもどうすれば楽しく長続きできるかを考えて、食習慣を極端に変えるのではなく徐々に効果ができるように計画しましょう。「間食の量を半分に減らす」にするなど、楽しみを残すことで習慣化は無理なく実行できるようになります。

習慣化のメリットってなに？



継続させることは最初はちょっと大変ですが、完全に習慣化できてしまえば何のストレスもなくなります。むしろ、習慣化したことで得られるものはたくさんあって、人生がより快適で豊かなものになっていくはず。

GOOD! 目標だった自分像が実現する
習慣化でダイエットに成功した場合、継続することでリバウンドも防げます。

GOOD! 生活パターンが変わる
これまでは面倒くさくて後回しにしていたことにもすぐに手をつける習慣が生まれる。

GOOD! 自己肯定感が生まれる
自分には無理と思っていたことを成し遂げることで自信が生まれ、自分に対する評価がアップします。

ポイントは「自分らしい方法論」。習慣化を達成してこのメリットを仕事やプライベートで大いに活かしてください！