

— 心とからだの免疫学 —

いつまでも若々しく！

免疫力が **上**がる生活

**下**がる生活

～知ってトクする腸のはたらき～

いつまでも若々しく元気な日々をおくる秘訣、それは「免疫生活」にあります。当日は、身体のしくみや心の持ち方から、安保先生が実践されている免疫力アップ法まで、具体的にお話しいただきます。第2部では、東海林のり子さんのナビゲートで、みなさんと考える「なるほど健康クイズ」や、中高年から活躍する「腸免疫力」についても、先生に解説いただきます。



● 講師 ● 新潟大学大学院教授  
あほ とおる  
**安保 徹 先生**

《プロフィール》

1947年、青森県生まれ。東北大学医学部卒。96年に白血球が自律神経の支配下にあることを解明し、以降、200をこえる英文論文を発表。精力的な活動を続ける世界的な免疫学者。著書多数。『免疫革命』（講談社インターナショナル）、『かたよらない生き方』（海竜社）、『だるいがスーッと消える』（ポプラ社）、『病気になる免疫生活のすすめ』（中経出版）などがある。

● 日 時 ● 2013年 **4月21日**（日）  
13:00～15:30（開場 12:00～）

《第1部》 基調講演（安保徹先生 / 60分）

《第2部》 対談ほか（安保徹先生、東海林のり子さん / 60分）

● 会 場 ● **新宿明治安田生命ホール**  
JR 新宿駅 西口より都庁方面へ徒歩 2分

● 定 員 ● 342名（予約制・自由席）

● 受講料 ● 3,000円

※裏面はがきでのお申し込みはご優待価格 2,000円になります。

※受講料は当日、受付にてお支払いください。

● 申込方法 ● 裏面はがきをご利用ください。

● 申込締切 ● 4月10日（水）

※定員になり次第、締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。 ※チケットは3月中旬頃から発送予定です。

● 主 催 ● NPO 法人レックス・ラボ  
東京都八王子市館町196-5 TEL 042-666-0073

● ナビゲーター

キャスター  
しょうじ  
**東海林のり子さん**



《プロフィール》

1934年、埼玉県生まれ。立教大学文学部英米文学科卒。57年ニッポン放送にアナウンサーとして入社。70年フリーとなる。以降、フジテレビ「3時のあなた」などで、リポーターとして活躍。近年はテレビ・ラジオ出演のほか、日本各地での講演活動など積極的に行っている。

乳酸菌とともに100年



協賛：株式会社ビーアンドエス・コーポレーション

レックス・ラボHP

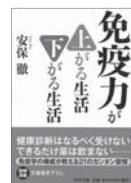
●安保徹先生●

## 私も 54 歳から生活を見直しました。



●若い頃から研究、研究で、いつもキリキリいらいら。ストレスの解消といえば食べることで、肉を中心にドカ食い。しかも運動はまったくしない。あの頃は病気にもなりやすくアレルギーもひどかった。「このままではいけない」と思い、54歳のときに、生活を見直し、主食を玄米にかえ、多彩な食材をとるようにしました。そして意識して体を動かし、「世の中、なんとかなさ」とのんびり構えるように。13年たった現在、免疫力がかなりアップしたのがわかります。アレルギーも出なくなったし、あまり怒らなくなりました。（「安保徹の食べる免疫力」より）

●中高年に大切な腸免疫力を維持させるためには、腸管をベストな状態に保つことです。まずストレスを遠ざける生き方を心がけましょう。過労や悩みごとは腸管の働きを悪くさせ、便秘や下痢につながり、腸免疫力の低下に直結します。（「すこやかメッセージ」2010 冬号より）



●東海林のり子さん●

## これまで感じていた体のマイナス部分がなくなりました。



●60歳まで感じなかったのに、70代に突入して、瞬発力や仕事でのパワーが少し落ちてきた気がしていました。そんな時、ある医師の講演会で「腸内の善玉菌を増やすことが体全体の健康につながる」というお話を聞いたのです。その矢先、乳酸菌生成エキスに出会いました。もう3年ほど前です。もともと、いろいろなサプリメントを試したり食事には気をつけたりと「健康オタク」(笑)。自分なりにいいものを見極めて、体に合えば続けています。『乳酸菌生成エキス』もまさにそう。これを飲むようになって、体に感じていたマイナス部分がなくなりました。（「ふくふく」2012 年 9 月号より）



キリトリ

郵便はがき

50 円切手  
をお貼り  
下さい。

1 9 3 0 9 4 4

東京都八王子市館町 1 9 6 - 5  
NPO 法人 レックス・ラボ  
「グッドエイジング健康  
セミナー事務局」申込係行

・2013 年 4 月 21 日 安保徹先生セミナーに申込みます。

[フリガナ]	
お名前	
〒	-
ご住所	
お電話番号 ( )	-
チラシ 入手先	

お一人様につき、はがき 1 枚にてお申し込みください。  
後日、チケットを郵送いたします。  
※4月10日(水) 必着とさせていただきますが、定員になり次第、  
締め切りとさせていただきます。お早めにお申し込みください。

### 【お申し込みセミナー概要】

日 時 2013 年 4 月 21 日 (日)  
13:00 ~ 15:30 (開場 12:00 ~)  
会 場 新宿明治安田生命ホール  
JR 新宿駅 西口より都庁方面へ徒歩 2 分  
定 員 342 名 (予約制・自由席)  
受講料 3,000 円 (ご優待 2,000 円)  
申込締切 4 月 10 日 (水)  
お問合せ NPO 法人レックス・ラボ  
042-666-0073 月~金 10:00 ~ 17:00

### 【お申し込み方法】

- ①左のはがきに住所・氏名・電話番号などを明記のうえ、切りとって切手を貼ってお申し込み下さい。
- ②お申し込みはがきが届きましたら、主催のレックス・ラボよりチケットはがきをお送りします。(3月中旬頃から発送予定。)

### 【お支払い方法】

- 当日は、
- ②のチケットはがきをご持参ご提示いただき、受講料を受付にてお支払い下さい。

キリトリ