

知恵の言葉の祝福

「これらの言葉を守って行うことを覚え〔る〕すべての聖徒たちは、……知恵と、知識の大いなる宝、すなわち隠された宝さえ見いだすであろう。」(教義と聖約 89 : 18, 19)



避ける

べき物質

違法薬物、たばこ、コーヒー、

茶、アルコール飲料

5

走っても疲れる
ことがない

健康、知恵、知識の宝、
減ぼす天使が過ぎ越す

5つの約束された 祝福

1日あたり **10 グラム** (小さじ 2.4 杯) のアルコール摂取は、

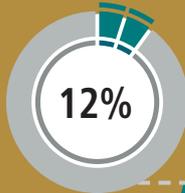
乳がん

の危険性を 12 パーセント増加させると言われている。

アルコール関連の心血管疾患は、
全世界で推定

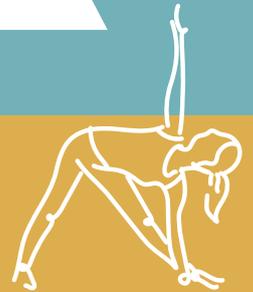
59 万 3,000 人の死者

を出している。



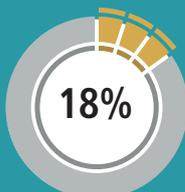
心臓病と 脳卒中

の 80 パーセントは、**運動量を増やし、健康的な食事**をするなど、**ライフスタイルを変える**ことによって防ぐことができる。



危険

全死亡者の 18 パーセントは、**偏った食生活と長時間座りがちのライフスタイル**に起因している。



利益

1日に 8 皿以上の野菜と果物を食べた人は、**心臓発作や脳卒中になる確率が 30 パーセント低下**した。
〔訳注：1 皿を約 70g とする場合〕

