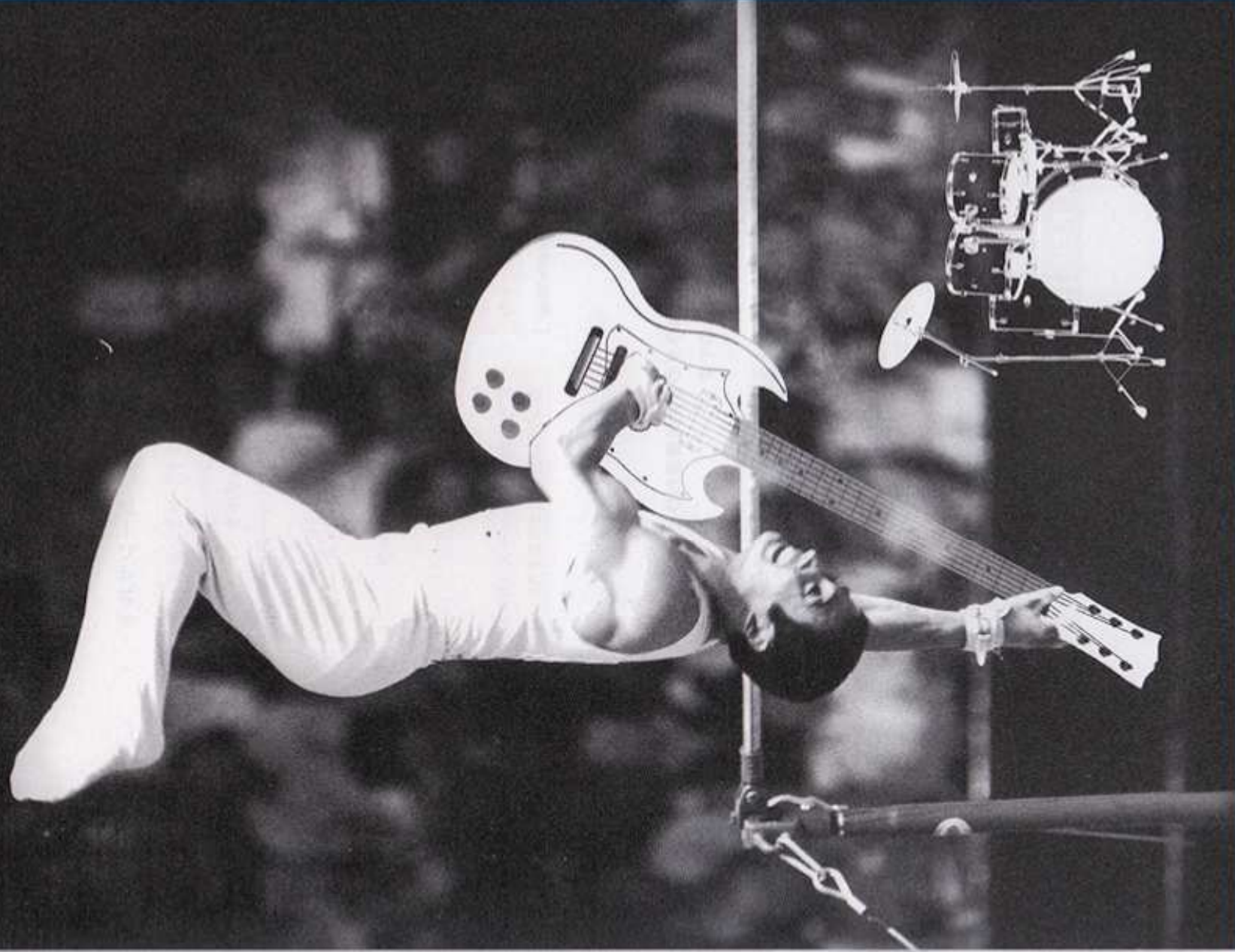


富志美会商店街活性化イベント **チャリティ**

# MCMスポーツエレキバンド健康フェスティバル2011



**【出演】**

月面宙返りエレキに挑戦／塚原光男

**【スペシャルゲスト】**

オリンピックチアムジャパン応援歌手／KYOKO  
エレキの神様 寺内タケシ 一弟子／宮川修吾

演奏：ムーンサルト&ファインモーション

会場：めぐろパーシモンホール・大ホール

日時：平成23年2月2日（水曜日）

18：00～（開場 17：30）

主催：スポーツエレキバンド

健康チャリティフェスティバル 実行委員会

共催：富志美会商店街

連絡：03-3717-0991 担当：駒原

提供：MCM / 株式会社 海洋化学研究会



## PROGRAM

### 演目内容一覧 (予定)

# MCM SPORTS ELECTRICBAND HEALTHCHARITY FESTIVAL 2011.2.2 Wed

#### 第一部：

KYOKO / 宮川修吾 / ファインモーション

- 空の終列車
- 霧のカレリア
- 霧のナホトカ統路 (オリジナル)
- 青い珊瑚礁
- 赤いスイートピー
- 夏の扉
- LOVE・GYM (2011 世界体操応援歌)
- 渚の少女 (オリジナル)
- 恋さくら色 (オリジナル)
- タッチ
- 栄光の架け橋
- 強いものは美しく / 団結 (オリジナルジャパンチャーマーソング)

#### 第二部：

塚原光男 / ムーンサルト

- ウォークドントラン64
- クルエルシー
- ドライビングギター
- ダイヤモンドヘッド / ハイブライン
- 夜空の星
- 蒼い星屑
- お嫁において
- フラックサンドビーチ
- 僕のマリー
- 長い髪の少女
- 小さなスナック
- 青春歌謡ペンチヤーズ (NHK新橋おやじバンド大会優勝曲)
- ガンバレ日本 (オリジナル)



## ミネラルってなんだ？

ミネラルは、たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミンと並ぶカラダの5大栄養素のひとつです。カラダを構成するとても重要な成分で生命維持には不可欠なものです。

ミネラルは体内では作り出すことができないため食べ物から補わなくてはならないのですが近年の食環境・食生活の影響で必要なミネラルが不足しがちです。体調がどうも思わしくないなど要調を感じときは、ミネラルをはじめ必要な栄養素が不足していたりミネラルのバランスが崩れたりしていることがその原因だと考えられます。

ミネラルは食事からしか補うことが出来ません。良い生活を心がけましょう。

各種ミネラルがバランスよく含まれた、吸気性の良いミネラル食品が有効です。



## ミネラル、足りていますか？ -ミネラルチェック！-

[以下の質問に該当する場合は○をつけて下さい]

- 1 外食することが多い
- 2 既成の惣菜をよく買う
- 3 甘いものが好きだ
- 4 スナック菓子をよく食べる
- 5 乳製品はあまり食べない
- 6 海産物(海藻、貝類、魚)はあまり食べない
- 7 肉類(レバーなどを除く)はあまり食べない
- 8 野菜はあまり食べない
- 9 食品の好き嫌いが多い

- 10 運動は好きではない
- 11 外出をあまりしない
- 12 寝覚めが悪い
- 13 寝ても疲れが取れない
- 14 目が疲れやすい
- 15 医師から以下の病名の診断を受けている

- ・高血圧・アトピー性皮膚炎・アレルギー性鼻炎
- ・糖尿病・肝機能障害

※上の項目で8個以上に該当する方はミネラル不足が、その予備軍と思われまます。