



## はじめに

—あなたは今「家族の笑顔がある暮らし」をしていますか？

家族の笑顔がある暮らしをしたいけれど、なかなか毎日できていないかも……と思った方は、どのようにしたらあなたの家族が笑顔で過ごせるか、その方法を知っていますか？

- ☑ 子育てを楽しみたいけれどやることに追われていて毎日忙しい
- ☑ 丁寧な暮らしにはあこがれるけれど毎日バタバタで私には無理かな……
- ☑ 毎日仕事・家事・育児に必死で、そう聞かれたら家族が笑っているのか？ 考えないとわからない
- ☑ 家族の健康を守りたいとは思っているけれど具体的に何をしたらよいかわからない
- ☑ 情報がたくさんありすぎて何をしたらよいかわからない

いくつ当てはまったでしょうか？

これは3年前、当時シングルマザーの私が思っていたことです。正直にいうと、何をしたら家族が笑顔になるのかどれを選んだらよいかという正解はありません。家族の数だけ家族の笑顔がある暮らしになる方法があります。しかし一つだけ共通していることは「このころと身体が健康でないと笑顔にはなれない」ということです。どの方法を選んでも、この本を手にとってくださったあなたの根本では「家族を大切にしたい」「家族に元気で健康に過ごしてほしい」という想いで日々仕事や家事・育児を頑張っているのではないのでしょうか。でも実際には、どのようにしたら健康を守れるのかやり方がわからない。またそこまで考える「時間とところの余裕がない！」と悩んでいるあなたへ。

私の人生どん底時代のお話や、苦しんでいたときに日々の生活へ麴腸活を取り入れたところ、身体が健康になっただけでなく、ここらにまで余裕ができ「みゆきさんいつもニコニコで楽しそうだね！」と言われるようになった現在に至るまで。どのようにして、頑張らず・無理なく「家族の笑顔がある暮らし」ができるようになっていったのか？ をこれからお話ししていきます。

ママが学ぶだけで頑張りすぎなくても自然とママ自身が健康になるだけでなく、気がついたら家族まで健康になって笑顔になれるというところでも不思議な翹腸活。この本を読み終わった後、気になる！ やってみたいと一人でも思っていたら幸いです。