

できると

思えばできる、

できないと

思えばできない。

これは、ゆるぎない

絶対的な法則である

—パブロ・ピカソ





小さな幸せみつけた



(株) 健将ライフ 福岡市東区松香台1丁目2番1号 電話 092-674-4788 平成30年7月発行

第六章 私を幸福にした「心身健康」の言葉 —あなたはもっと元気になれる

「ありがとう」を多く言うと、ストレスが少なくなる

あるエッセイストが、「イギリスでは、会話の後にみなキュッという。そしてニコリする」と、少し前に書いておられた。「キュッ」とはサンキュウのことである。

たしかに英国人は、ちょっとした事にも必ずサンキュウと付け加える。デパートで買い物しても、店舗はもちろん、買った人も「キュッ」。駅で切符を買った人も「キュッ」。この小さな感謝が、人間関係をどれほど和らげているか、計り知れない。この「キュッ」に、必ずニコリと微笑みをそえるところが、またいい。



イギリスでは家庭の中でも、ものを頼む時は「プリーズ」を、何かしてもらったら「サンキュウ」を言う様に子供をしつけていると聞く。「サンキュウ」「プリーズ」「エクスキューズ・ミー」の三つの挨拶こそ、ジェントルマンシップを象徴する言葉だと言われている。

個人主義の国だからこそ相手の人間性を尊重する大切さを知っているのだろう。

この例のようにマナーとは、自分がして欲しい事を他人のためにし、自分がされたら嫌な事を避けることに他ならない。たがいの心の健康法なのである。

そして、別にお礼を言われたいと思っっているわけでもないが、やはり、他人のためを思って何かをした場合は、「ありがとう」の一言が聞きたいものだ。

だから私は、どんなことでも、家内や孫に対しても、「ありがとう」と声にはっきりと出して言う様に心掛けている。

会社でもそうだ。目の前のものを手渡してもらったり、エレベーターの開閉ボタンを押して待ってくれたというようなささやかなことでも、必ずはっきり「ありがとう」という様にしよう。特に上に立つ者ほど、部下への「ありがとう」を忘れないようにしたい。

最近では、「ドーも」というだけで「ありがとう」と言っただけになっている人も多いようだが、やっぱり、言葉に出してちゃんと「ありがとう」といったほうが、嬉しい気持ちが相手にちゃんと伝わる。出来れば微笑みも添える様にして見よう。

もう一つ、私は「ノー・サンキュウ」という表現も好きだ。相手には、「サンキュウ」という言葉が最後に響き、残る印象は軟らかく、やさしいものとなる。

言葉は掛け算に似ている。掛け算ではどんな数も最後にマイナスをかけたら、答えはマイナスになる。それどころか、掛け合わせる数字が大きければ大きい程、答えは大きなマイナスになってしまう。ノーというマイナスの後にサンキュウというプラス。これはイギリス人の知恵である気がする。

日本語に、「ノー・サンキュウ」のニュアンスを取り入れると「いまはいらないよ。ありがとう」となり、余韻が柔らかいように感じるものだ。いかがだろう。

自然療法が体を変える

●親の食習慣は子供の生涯を支配する

東城百合子著

運悪く病気になってしまったという人は食べ物にしても「自然」に合わせず、自分が食べたいから、自分が飲みたいからと、わがまま勝手に生きていることが多いようです。そのわがままが病気のもとなのに、分かってしめないのです。

最近では大人の病気が子供たちにも出ています。例えば肝臓ガンですが、本来、肝臓ガンは大人になってから、それも相当無理をして出てくる病気です。成長期は、細胞にも弾力があり、どんどん成長する夏の植物の様なものです。それが硬く縮んで動かなくなるのですから、よほどひどい食生活とわがままな心があったと思います。

子供の病気は、胎児だったころのお母さんの食生活が大きく影響しているのです。子供が生まれてからも食生活は変わらず、ハム、ソーセージ、ラーメンなど添加物だらけの食べ物、牛乳は飲み放題、甘い物など無制限に与えていたそうです。

これでは肝臓の負担は大変なもの、伸びようとしている若い細胞が無残にも添加物と農薬漬けにされ、枯れかけているのです。食生活の乱れが病気につながっていることに気づいて不自然を自然に戻すにはどうすべきかを考えることです。

子供の正しい食生活は親がしなければなりません。自然の食べ物の力を信じ、健康な身体を作るのは親の責任です。自然の見えない力を実感し、その力に心から感謝が出来た時、医学では治らないと言われるガンも肝硬変も実に簡単に治ります。但し、根っこである心（命を大切に）が改めなければ難しいのです。

下痢の原因……発酵食品もどき



下痢の改善、あるいは腸内環境を整えるために発酵食品に注目が高まっています。日本の発酵食品の代表的なものとして、納豆、しょうゆ、味噌、酒、甘酒、ぬか漬けなどの漬物、またヨーグルトなど実にバリエーション豊かです。しかしながら、その発酵食品について、本物の発酵食品と偽物の発酵食品があることをご存知でしょうか。本物だと信じて食べ続け、胃腸を壊し、下痢になることもあります。

発酵食品とは

発酵食品とは食材を発酵させることにより作成する食品で、カビや酵母などの微生物の働きを利用したものです。製造の過程で利用されたものが、微生物かカビか、細菌なのか酵母菌なのかの違いがあります。発酵食品の代表例としては、納豆、ヨーグルト、チーズ、キムチ、醤油、味噌などです。また、日本酒、ビール、パン、鰹節、ぬか漬けなども発酵食品です。

発酵食品もどきで腸内環境は悪化する

本物の発酵食品は商品によって異なりますが半年から一年罹ります。大量生産には向かないので、菌の代わりに化学調味料・添加物で人工的に「発酵したっぽい味付け」をし、発酵食品もどきが出来上がります。更にひどいになると香料、ヤソルビン酸、酸化防止剤、PH調整剤、酸味料、着色料、甘草やステビアなどの甘味料を使って、塩分の味をごまかしているのもあります。

本来の力を持たない偽発酵食品を常食していると、多くの添加物などで腸内環境が悪化し下痢になりやすくなります。

腸内善玉菌が多い腸内環境にしよう!

「元気の元は胃腸から」と昔から言われています。健康生活は何ととっても腸が喜ぶ食事をする事です。腸内環境を整えるにはサプリメントなど上手に利用する方法もあります。

旬の野菜をもっと食べよう!・・サツマイモは腸内環境改善、美肌効果抜群



ビタミンCが豊富で、一本(約200g)のサツマイモで1日の必要量を摂取できます。

ビタミンCはコラーゲンの生成を促進、メラニン色素の沈着を抑制。ビタミンEは過酸化脂質の生成を妨げ、細胞の老化を防ぐ効果がありビタミンCとEの相乗効果で、美肌作用が期待できます。さつまいもを切った時に出る白い乳液はヤラピンという成分で、便通をよくし、大腸ガンの防止にもつながります。カリウムも豊富で、体内の塩分バランスを調整して高血圧に効果があります。

その他サツマイモの効用

- ①豊富な食物繊維・・イモ類の中でもトップクラスの食物せんいは便秘に有効
- ②ビタミンB1・・・糖質の代謝を助け、ダイエット効果
- ③ビタミンE・・・たるみやシミ、シワを防ぎ美肌に効果的、皮膚や血管の老化防止
- ④ビタミンC・・・豊富なビタミンCは抗酸化作用があり、風邪防止、美肌効果



*サツマイモのビタミンCやカルシウムは、皮と実の間に、多く含まれていますので、皮ごと食べましょう。加熱してもビタミンCが失われにくいです。

「なっとーキーン」の腸活で元気澆刺

東京都 簗島様

世間で腸活、腸活と言われていたので、改めておなかを意識するようになりました。

便秘や時として下痢になるなどの状態でしたので、大腸ガンなどになるのは嫌だと思い、本格的に腸活をしようと思ったのです。

最初は、どのヨーグルトがいいのか分からなかったもので、色々なメーカーの菌種が違うヨーグルトを食べました。

でも、あまり変化が見られませんでした。そんな時に、「なっとーキーン」と出会ったのです。しばらく飲み続けました。値段が高かったのですが、3ヶ月だけ続けようと思ったのです。飲み始めて一週間もたたないうちに、変化が表れました。

毎日お通じがありました。黒みかかった色が変わったのです。黄褐色なのです。3ヶ月経ったのでやめようと思ったのですが、あまりにも調子がいいので、粒数を減らして、続けることにしました。今年は風邪を引かないと信じて飲んでます。それほど身体に良い変化があるのです。



11月の健康管理・・・風邪をひかない生活習慣！



気温が下がり、空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの症状が見られる風邪をひく人が増え始めます。風邪の多くはウイルス感染によって人から人へとうつります。風邪をひくおこすウイルスは200種類以上もあり、感染するウイルスの種類や型が異なるたびに風邪をひくことも少なくありません。風邪予防にはウイルスにさらされないこと、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。

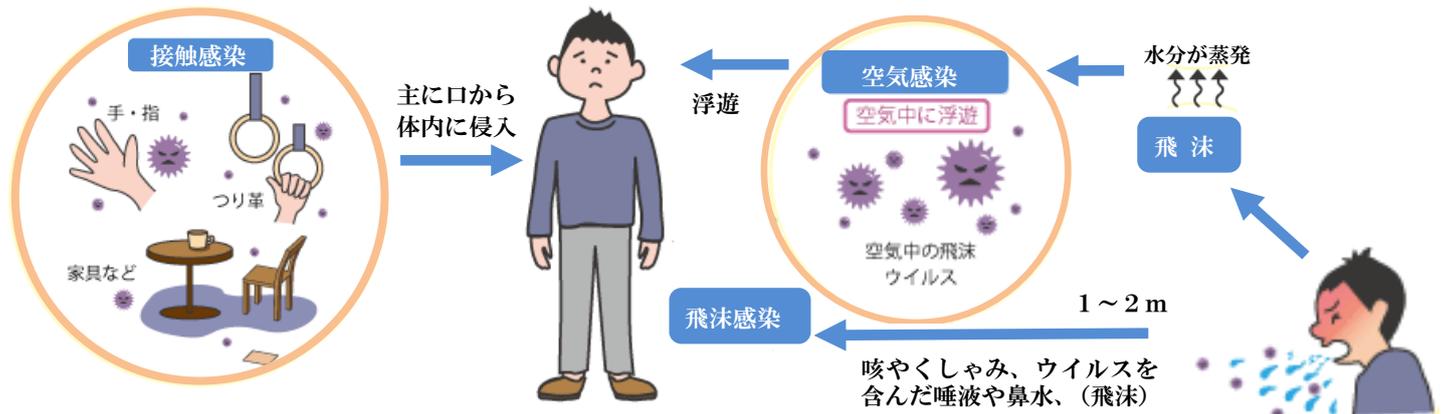
●ウイルス感染ルート

感染ルートには、ウイルスの付着した手を介して、口や鼻の粘膜から感染する「接触感染」、風邪をひいた人の咳やくしゃみによってウイルスを含んだ小粒子（飛沫）が飛び散り、それを吸い込むことによる「飛沫感染」、さらに咳やくしゃみの飛沫の水分が蒸発して空気中に浮遊したウイルスを吸い込むことによる「空気感染」があります。こうしたことから、風邪の予防には「こまめに手洗いをする」「マスクを着用する」「症状の出ている人に近づかない」ことが基本です。

●風邪予防対策

また、同じ環境で過ごしていても、体力や抵抗力が低下している人はウイルスに感染しやすくなります。風邪に負けない身体づくりのために、次のことを実践しましょう。

- ①しっかり睡眠をとる…睡眠は体力や身体の機能回復に欠かせません。
- ②十分な栄養…免疫力を高めるためには十分な栄養が必要です。免疫物質のもととなる「たんぱく質」、免疫力を高める「ビタミンC」、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ「ビタミンA」を積極的に摂りましょう。
- ③適度な運動・・・風邪に負けない体力づくりや、免疫力の向上に役立ちます。
- ④なるべく薄着を心がける…厚着は気温の変化に身体が順応する力を弱めて、抵抗力の低下につながります。



●クイーンセットはここがすごい・・・免疫力を高め風邪予防に！

風邪を引く人、ひかない人の差はどこにある？

同じ所において、風邪をひく人とひかない人に分かれていますが、それは日常生活でのちょっとした心がけや、風邪に負けない体作りが現れた結果です。そういった体を作るには、栄養バランスの摂れた食事、特に、ビタミンA、ビタミンC、たんぱく質の摂取は欠かせません。ビタミンは全部で13種類あり、スーパーベジタブルはその殆ど含んでいます。必要摂取量はわずかな量ですが、ビタミンは体内での三大栄養素（炭水化物・脂質・タンパク質）の働きをスムーズにします。

スーパーベジタブルはビタミンAがたっぷり

ビタミンAは皮膚、粘膜、目の網膜を健康に保つ、免疫力を強化して細菌やウイルスから守る、ガンを防ぐなどの働きをする栄養素です。多く含まれる食品には、牛乳、バター、チーズ、卵、うなぎ、緑黄色野菜（春菊、小松菜、にら、ほうれん草、にんじん、かぼちゃ）などです。スーパーベジタブルは緑黄色野菜の王様と言われる程、特にビタミンAをたっぷり含みます。粘膜が丈夫になり、病気を寄せ付けない丈夫な身体を作ります。

風邪かな?と思ったら

食事では栄養価が高く消化がよく、体の芯から温まる料理がよいです。特に腸内環境が良いと免疫力が高まり、風邪やインフルエンザに罹り難くなります。なっとクイーンは腸内環境を整え、有害物質を排除し、免疫力を高めます。



ご注文はこちら

