



今年一年ご愛読あり
がとうございます。
来年も宜しくお願
い致します。



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

いい言葉は、いい人生をつくる

斉藤茂太 成美堂出版

健康は習慣だ。

富、眠り、健康はそれを取り戻した時になってはじめてその味わいを満喫できる。

ージャン・パウル

どんなに多忙に強いと言っても、私自身生身の人間である。42歳の時、病院と四か所の大学の講義を熟しているうちに過労で倒れてしまった。病院の診察だけは何とか続けながら半年ほど自宅療養したのだが、この時ほど健康のありがたみを思い知らされたことはなかった。

いま、こうして年に何回か好きな旅行を楽しめるのも健康を保ち続けているからで、どこかに不具合があれば、もちろんドクターストップがかかってしまう。

思う存分人生をエンジョイしたい一念から、私は健康にはそれなりに気を付けている。30歳のダウンの時、医師に「これを機会にお酒かタバコをどちらかをおやめなさい」と言われ、一晩考えてタバコの方を断念することにした。

しかし、健康にはマイナスだと承知してはいても、香りの高いタバコを一服し、紫煙を吐き出すときの至福感といったら・・・何度か、あわや誘惑に負けそうになったことがある。

その後も、旅先などで誘われ、非日常だからいいかと、だが、私は断固、禁煙の誓いだけは守ってきた。そこまでは良かった。

ところがそれ以後、私の体重は驚くほど増えてしまい、ほっそりとしていた時代の写真を見ると、われながら同一人物だとはとても見えない。

こう見えても、若いスリムな時代の私の写真を見て、弟の妻など「アンソニー・パーキンスそっくり」と口走ったくらいだった。アンソニー・パーキンは我々が若いころのハリウッドの大人気のスターのひとりだった。今でいえばブラッド・ピットとレオナルド・ディカプリオを足して割らずに、二人かけあわせたくらいいい男だったのだ。

だが、いまや、腹は出、頬はゆるみ、昔の光、いまいずこ。アンソニー・パーキンWHO?という要望になり果ててしまった。

禁煙以来太ってしまった私だが、これでも一定のレベルの体重はしっかりキープしている。

間違った食生活が、長い間にはどれほど恐ろしい結果をもたらすか。生活習慣病の急増がそれを物語っている。高血圧、糖尿病、心臓疾患などは、十数年前までは「成人病」と言われ、ある程度は加齢によるものだと思われていた。だが、今では食生活や運動など長年の生活習慣によってもたらされるものであり、軽い段階なら医者や薬はいらないことがわかってきた。

生活習慣を改めれば、きれいに改善されるのだ。生活習慣の中でも、何ととっても食べることは生きていくための基本である。美味しく健康的な食べ方を知っているかどうかで、人生の幸せは随分違ってくると思うのだ。



自然療法が体を変える

東城百合子著



●リウマチと縁つきやすい人の食習慣は

長年リウマチに悩まされてきた人は、骨も神経もコチコチになっています。医者や薬ばかりを頼りにしても治りません。とはいえ、根があるから枝葉である病気が出てくるのです。病気という姿でこれまでたどってきた道のが間違っていることを教えてくれるので、誤りを正せばいいのです。



その人の食習慣で「根」がわかる

私どもの相談室では食生活、食べ方は早いか遅いか。主食と副食の割合、全体の分量。その方の食習慣を聞くだけで、体質、神経はどのように働いてどう詰まり、食べたものが細胞にどんな影響を与えているかがわかるのです。血液が汚れ、肝臓や腎臓が疲労していれば性格も暗くなり、頭の回転も鈍くなり、身体のような機能がスムーズに働かなくなって、病気として現れてくるのです。自分の食生活の誤りに気付くことが大切です。相談室にいらしたリウマチに悩む方もそうでした。自分に合わせて自分の好きな物ばかり食べて来たようです。感情で物事を決め込む頑固さがあり、可愛さがないのです。争いの種ばかりでは、身体はたまりません。細胞もコチコチに硬くなってしまいます。ここに気が付かない限り、病気と縁を切ることはできないのです。治りにくい病気は「生活習慣病」で日々の生活の積み上げであり、過去の習慣が病気という表現で根の如く枝葉に表れてきたのです。

下痢の原因・・・トランス脂肪酸(人工的な脂)

自然界のトランス脂肪酸はごく稀ですが牛乳、バター、牛肉、羊肉などに含まれます。人工的に製造される油脂はマーガリン、ファットスプレッド、ショートニングなどで、これらの脂は健康に大きく影響します。



マーガリンがたっぷり入ったパン

例えば・・・

- 血液中の悪玉コレステロールを増やす
- 心臓病のリスクを高める



ケーキ



ポテトチップス



カップ麺

2018年6月から、アメリカではトランス脂肪酸の食品への添加は原則的に禁止されています。日本ではまだそのような規制はないようです。

■トランス脂肪酸の過剰摂取が心配される食事例

朝食：パンにマーガリン、菓子パン、クリーム入りコーヒー

昼食：ファーストフード、又は冷凍食品を利用したお弁当、おやつ：クッキー、クラッカー、

夕食：インスタント・レトルト食品を利用したもの



フライドポテト



Chana チョコレート

上記のような食べ方をしている人は要注意です。特に、下痢や悪玉コレステロール、動脈硬化、心臓疾患、ガン、免疫機能、認知症、不妊、アレルギー、アトピーなどで悩んでいる人は、食事内容を見直してみるべきかもしれません。

■腸内善玉菌の多い腸内環境にしよう！

腸内環境を強化して消化力を上げると下痢が改善されます。健康の要は何といたっても腸が元気になることです。私達の身体は食べる事で健康を維持しています。レトルト食品やコンビニ食品など、添加物がたくさん含まれている様な食べ物は有害な物質が多く、当然腸内の環境を悪くしてしまいます。

年末年始は何かと食べ過ぎることが多いようです。消化能力も低下しますし、体調が崩れやすくなります。腸内環境を良くするサプリメントがありますので、上手に利用し、健康的な年末年始を迎えましょう。

旬の野菜を食べよう!・・・バランスも良いおせち料理



おせち料理の「おせち」という言葉は、平安時代が始まりで、江戸時代に料理の文化が発達した頃にできたお正月の食事が、明治時代になって改めて「おせち料理」という名で呼ばれるようになったそうです。



おせち料理の意味

- ・黒豆…まめに(健康に)暮らせるように
- ・数の子…(卵の数が多いいことから)子孫繁栄
- ・ごまめ(田作り)…豊年豊作祈願(ごまめは五万米の説も)
- ・紅白のかまぼこ…紅はめでたさと喜び、白は神聖さ、半円は初日の出
 - ・栗きんとん…黄金の色は金銭を表すので、財産がたまるように
 - ・レンコン…(穴を通して)未来の見通しがきくように
 - ・えび…腰が曲がりひげが伸びるまで長生きできるように

おせち料理の栄養価

- ・黒豆…良質なタンパク質が豊富。大豆イソフラボンは更年期障害や骨粗鬆症、黒色素のアントシアニンは目に、抗酸化作用も豊富
- ・数の子…ビタミンB12が豊富、ニシンの卵でコレステロールが豊富
- ・ごまめ…小魚のカルシウム、味覚に関する亜鉛などのミネラルが豊富
- ・昆布…カリウム、カルシウム、ヨード等ミネラルが豊富、食物繊維
- ・かまぼこ…白身魚のすり身なので良質なタンパク質、塩分に注意
- ・栗きんとん…サツマイモに栗なので、ビタミンCや食物繊維が豊富
- ・レンコン…ビタミンCや食物繊維、ムチンやタンニンも含まれている
- ・えび…高タンパク低脂肪、KやCa、ビタミンE、タウリンなど

薬物が少ないので、サラダなどで薬物を摂るとよりバランスがよくなります。こうして意味を知った上で食べるおせち料理は、またひと味違った味わい方ができます。みなさん、良い新年をお迎えください。

改めて「クインセット」の良さに気が付いた!

東京都 美也子様

一人暮らしを初めて10年近くなります。仕事は充実し、生きがいとなっています。収入はもちろん、それなりに安定しています。健康には非常に気を使っています。睡眠、運動、飲み過ぎ、食べ過ぎには気を使っています。でも、実は昨年あたりから、何だか疲れがとれないな～と思っていた時に、インフルエンザに罹りました。一週間ダウン。家で休んでいる間に、弱くなった自分と、健康のありがたみを嫌というほど知りました。

ふと、栄養バランスが悪いのではないかと思い、色々調べました。以前買った健康食品を思い出し、それがいちばん良い事に気が付き、改めて注文することにしました。飲み始めて一年近くになりますが、以前よりも元気になった気がします。自分でいうのもなんですが、年齢の割に若いのです。健康で病気知らずの人生を目指して、これからも飲み続けていきます。



忙しい年末年始 ビタミンB群で乗り切ろう！

いよいよ今年もあと残りわずかになります。年末年始は何かと忙しく、ストレス、つつい食べすぎ、飲みすぎ、と疲れはピークになります。ストレスや疲れがたまり、アルコールや、甘いもの、ジャンクフードや外食、インスタント食品に走りがち人も増えてきます。忙しい時とはにかく体力勝負、身体のメンテナンスが重要です。体力を蓄えるために、エネルギーを取ることが大事なのですが、そのもととなる糖質、たんぱく質、脂質を分解してエネルギーに変えるビタミンはビタミンB1とビタミンB2も併せてとる必要があります。



毎日摂りたいビタミンB群

*ビタミンB1

糖質を分解して、エネルギーに変える役割、疲労回復ビタミン、ストレスビタミンなどと呼ばれ、脳の中樞神経や、手足の末梢神経の働きを正常に保つ、不足すると、糖質の代謝がうまくいかなくなり、乳酸や、ピルビン酸などの疲労物質が蓄積し、疲労や筋肉痛の原因、手足のしびれや、反射神経の異常になります。

*ビタミンB2

脂質、たんぱく質、糖質をエネルギーに変えるときに必要で、粘膜を守る働き、成長の促進、皮膚・髪・爪などの細胞の再生に関与するなど「発育のビタミン」とも呼ばれます。ビタミンB2が不足すると、口角炎や、口内炎、舌炎、皮膚炎、激しいかゆみ、髪の毛のトラブルなどの症状が皮膚や、粘膜に現れ、目の充血、眼精疲労などになります。

体力アップに必要な糖質や脂質を効率よくエネルギーに変えるためにビタミンB1とビタミンB2は欠かせない栄養です。ビタミンB群は水溶性ビタミンです。とりすぎても体内に蓄積されずに排泄されてしまうので、毎食食べ物から一定量を取る必要があります。ビタミンB1、B2が不足すると、エネルギーチャージが不十分なまま、ただただ疲れだけが残ってしまいます。



「クィーンセット」は年末年始の 体調を整えるのに大活躍！！



生活リズムが変わって 下痢や便秘に・・・

- ★なっとークィーンが腸内環境を整え、便秘、下痢が改善されます
- ★スーパーベジタブルの植物せんいが、より理想的な腸内環境へと導きます

疲れと、イライラが・・・

- ★なっとークィーンは腸内での幸せ物質を作るお手伝いをし、楽しい事や嬉しい事が多くなります
- ★スーパーベジタブルはストレスで失われる成分を補い健康増進に役立ちます
- ★疲労回復成分、アルギニンが含まれており、元気になります



二日酔い防止に・・・

- ★なっとークィーンの中の納豆菌がアルコール代謝を促進し、毒性の強い血液中のアセトアルデヒドを抑えます
- ★スーパーベジタブルは血液の浄化や肝臓の働きを助けます

食べ過ぎに・・・

- ★なっとークィーンの中の乳酸菌・納豆菌が消化力を上げ胃腸の調子を助けます
- ★スーパーベジタブルは食べ過ぎによる体の負担を軽減し、栄養バランスを整え、余分な物の排出を促します