

何を捨てるかで
誇りが問われ、
何を守るかで
愛情が問われる。

—ステイプジョブズ—





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

第四章 私を明るくした「成功暗示」の言葉 ーあなたはもっと強運になれる 見えない野心があつてこそ、努力が目に見えて生きてくる。

熱狂できない事は
凡庸のしるしだ。

ーフランスの作家ーパ
ルザック



カイロ郊外のピラミッドを見たのはいつだったろう。話には聞いていたが、その壮大さには度肝を抜かれた。日本人はピラミッドというとエジプトの専売特許のように思い込んでいるようだが、ユタカン半島にもピラミッドはたくさんある。底面積なら、世界一の規模を誇るのはエジプトのキザのピラミッドではなく、ユカタン半島の太陽のピラミッドではなかろうか。

北京からはるばる辺境の嘉峪関まで続く万里の長城。いまだ全容は日の目を見ていないというのに、すでにその壮大な規模で圧倒する真の始皇帝の兵馬俑。

私が旅行に心躍るのは、人類はこうした壮大な夢を追いかけてきた生き物だという事を、この目で確かめることができる喜びがあるからかもしれない。

世界史をたどれば、100年200年という歳月を注いで作られた建造物など、少しも珍しくない。アイルランドやスコットランドのストーンヘンジなど、何千年という歳月をかけて徐々に完成されていったのだ。

こうした建造物が今なお訪れる人の心を強くとらえて離さない事を実感すると、やはり、とうてい叶いそうもない壮大な理想を掲げ、一途にその実現を目指して生涯を捧げるような青臭い生き方もよいものだと思う。

私の祖父の時代には、青雲の志という言葉があつた。「男たるもの、大きな志を持ち、それに向って邁進せよ」と教えられたものだった。祖父は明治33年(1900)にドイツ留学を果している。これは現在でいえば、宇宙に旅立つほどの大望だったのではないか。しかも、パイオニア精神横溢な祖父は、当時、日本ではまだ稀有な存在だった。精神科医を目指したのである。

そこへ行くと、三代目の私をはじめ、どうも最近の日本人は理想も目標も小粒になってきてしまったように思えてならない。最近の若いビジネスマンに、「会社の目標は？」と聞くと、「まあまあいいです」などと空気が抜けた風船のような答えが返ってきてがっくりする。

秀吉は、百姓からぞうり取りに採り上げられたころから、「天下をとる」と豪語していたと聞く。志だけは高く持っていなければ、自分の中から浮揚力は湧いてこない。もっとも、何も立身出世を目指して欲しいと思っていないわけではないので、誤解のないように。要はデカイ事、スケールの大きいことを考えて欲しいのだ。若い時からちんまりと纏っているようでは、その先はない。



それでも薬剤師は薬を飲まない

食事が変わると、健康になる・宇田川久美子著・廣済堂出版



牛乳を飲むとカルシウムが奪われる

牛乳を飲む人は、たとえ下痢を引き起こしても、無理をして飲もうとする人がいます。「カルシウムをとるために」

「骨粗しょう症の予防に」という理由からのようです。残念ながら、牛乳はカルシウムが豊富というのは幻想にすぎません。

確かに牛乳にはカルシウムも含まれています。しかし、それ以上に多くのリンが含まれています。リンにはカルシウムを体外に排出する作用があるため、カルシウムはリンと共に流れ出てしまいます。しかもそのリンは、体内にあるカルシウムまで奪ってしまうのですから恐ろしい事です。

古くから牛乳を飲む欧米人は日本人より骨粗しょう症の発生率は欧米人の方が高いのです。牛乳をのむ習慣がなかった昔の日本人の方が、よほど骨が丈夫だったのです。「文部科学省が推奨しているからいい食品に決まっている」「テレビCMで盛んに宣伝しているから悪いはずはない」そうした思い込みを一度捨てて、自分の身体にとってほんとうに必要なかどうかを問う姿勢を、是非とも持たたいものです。ちなみに2014年新潟県の三条市では試験的に給食での牛乳提供を廃止しています。「ご飯にあわない」「みそ汁と一緒に牛乳を飲むのは食習慣としておかしい」という事が廃止の理由だそうです。

夏こそおなかに注意!..冷えから下痢・腹痛・頭痛・肩こり

猛暑日が続く、冷えとは無関係なように思えますが、意外にも身体が冷えやすい季節となっています。冷え対策をしないしていると、頭痛、肩こり、腰痛、下痢、腹痛など、冷房病といわれる症状に進み、慢性的な冷え性になってしまうことも。冷え性予防のために、夏の冷え対策をご紹介します。

夏に体が冷える要因

① エアコンがある環境への慣れ

エアコンに慣れると体温が上手くいかなくなり、血行不良が生じて冷えの原因となります。

② 冷たい食べ物や生野菜

冷たい飲み物や生野菜を食べ過ぎるとお腹が冷え、胃腸の働きを弱めてしまいます。

③ 運動不足

運動不足になると筋肉の動きが低下し、体内で生産される熱量が下がり、身体が冷えるリスクが高まります。

④ 過度な食事制限やカロリー制限

ダイエットで過剰にカロリー摂取を制限すると、体の熱を作る機能が働きづらくなり、結果冷えの原因。

夏の不調を引き起こさないための対策

① 首、お腹、足首を温める

東洋医学では、冷やしてはいけないツボです。首を温める、腹巻をする。

② 羽織れるものを持ち歩く

薄手のカーディガンやストールを常に持ち歩き自分で体温調節をする。

③ 飲み物は常温のもの

夏は特にこまめに水分補給、常温もしくは温かい飲み物を選ぶ。

④ シャワーだけでなく湯船に浸かる

全身の血流を良くするためにも、湯船に浸かることを心がける。

⑤ 身体を温める食品を摂る

身体が熱を作り出すのに欠かせないたんぱく質を積極的に食べる。

⑥ 適度な運動やストレッチ

適度な運動は血行促進効果とリラックス効果。



旬の野菜を食べよう!..ゴーヤ、オクラ、枝豆



7月に美味しい旬の野菜

夏はカロテンをたっぷり含んだ緑の夏野菜を食卓に並べて生き活きと元気に乗り切りましょう。ゴーヤビールのつまみに欠かせない枝豆やネバネバ系のオクラなども、太陽の光をたっぷり浴びた露地物が回るシーズン、体調を整えるためにも旬の美味しい野菜を沢山食べましょう。

●ゴーヤ

風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果! ビタミンはトマトの5倍。独特の苦味成分は胃腸の粘膜保護、食欲増進、自律神経を整える。夏バテしやすい時期に栄養をとるには非常に適した食材です。

●オクラ

オクラに含まれるぬめりの成分はガラクトサン、アラバン、ペクチン、といった食物繊維で、ペクチンは整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があると言われています。

●枝豆

枝豆は、大豆の未熟豆です。さやに包まれているのでビタミンCの損失が少ない。肝機能を改善シワやシミの軽減、脂肪の代謝を高め、葉酸・鉄分など、沢山の栄養素が詰まっています!

「なっとうゴールド」で再発防止、元気澁刺

東京都 松浦様

数年前、脳梗塞を起こしました。幸い、命はとりとめ後遺症も軽くて済みました。しかし、こればかりは再発の危険性があるので食事と運動は気を付ける様にと言われています。

食事と言われても、急に改めるのは難しいので、どうしたものかと、思案していたら友達からナットーキナーゼが血栓を溶かすからいいのではとアドバイスを受け、健将ライフさんの商品にたどり着きました。

現在飲み始めて、一年以上経過していますが、そのおかげか、血液はきれいになっていると言われています。コレステロールの値も標準値になっています。毎日元気に、いや今まで以上に元気になった気がします。良い製品に出会うのは本当に感謝です。

これからも飲み続けて行きたいと思っています。



8月の健康管理・・・ 夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切る！

いよいよ夏本番です。暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなることはありませんか。これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう……これはいわゆる「夏バテ」の状態です。暑さはまだまだ続きます。夏バテ対策をしっかりと行って、暑い夏をしっかりと乗り切りましょう。

暑さが元となる夏バテの主な原因

- ・体内の水分・ミネラル不足…脱水症状
- ・暑さによる食欲の低下…栄養不足
- ・暑さとエアコンによる冷えの繰り返し…自律神経の乱れ



夏バテを防ぐ生活習慣

1. こまめに水分補給

毎日 2.5L の水分が体から失われます。スポーツドリンクやジュース等はビタミン B1 を多量に消費するため、疲労感を招きます。ビールは水分補給に適しません。起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心がける。

2. 温度差や体の冷やし過ぎに注意

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元です。夕方以降の涼しい時の軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。

3. 睡眠をしっかりとる

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンに注意、かけっぱなしは身体を冷やし過ぎます。タイマー設定を活用しましょう。

4. 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。

(積極的に摂りたい栄養素)

- ・タンパク質…夏はタンパク質を消費しやすいため補給が必要。肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれる。
- ・ビタミン B1…糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする。豚肉、ウナギに多く含まれる。
- ・アリシン…ビタミン B1 の吸収を高める。たまねぎやにんにく、ネギなどのニオイの成分に含まれる。
- ・ビタミン C…暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れや風邪を引きやすくなったりします。

●スーパーベジタブルはここがすごい・

夏バテに必要なミネラルが満載！



スーパーベジタブルは緑黄色野菜の王様
アルファルファの新芽を刈取り錠剤にしたもので、アルファルファ 100% です。

下記の表はアルファルファに含まれるビタミン・ミネラル

食物せんい	葉緑素	バナジウム
βカロテン	カルシウム	モリブデン
ビタミンB1	鉄	必須アミノ酸
ビタミンB2	カリウム	イソフラボン
ビタミンB6	マグネシウム	アルギニン
ビタミンC	亜鉛	サポニン類
ビタミンK1	セレン	クマリン
ビタミンE	ニッケル	フラボノイド
ナイアシン	マンガン	オクタコサノール
葉酸	ヨウ素	8種類の消化酵素
パントテン酸	リン	
コリン	ケイ素	

アルファルファの8種類の酵素

- ①リパーゼ・・・脂肪分解酵素
- ②アミラーゼ・・・デンプン分解酵素
- ③コアクラーゼ・・・血液の凝固を助ける酵素
- ④エムルシン・・・砂糖について作用する酵素
- ⑤インペルターゼ・・・ブドウ糖果糖にかえる酵素
- ⑥パーオキシターゼ・・・脱水酵素で酸化を促進
- ⑦ペクチターゼ・・・野菜や果実をゼリー化する酵素
- ⑧プロテクターゼ・・・たんぱく質を分解する酵素



ご注文はこちら

