



自分の機嫌は
自分で取る
—みやぞん—





小さな幸せみ〜つけた



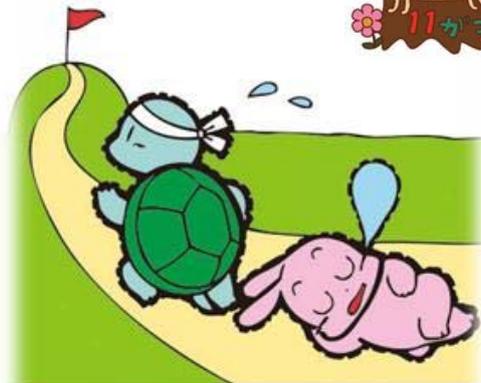
(株) 健将ライフ 福岡市東区松香台1丁目2番1号 電話 092-674-4788 令和元年10月発行

人を動かす名言・逸話集大集成

鈴木健二・篠沢秀人

講談社

亀のように最後まで走り抜く 鉄鋼王 カーネギー



カーネギーは十六歳の時、電気工場で働いていた。そこにはフィッシャーという同年輩の少年がいた。

ある時、カーネギーはフィッシャーと目標地点を決め、競争することにした。フィッシャーは長身で足も長い。スタートすると、フィッシャーはどんどんカーネギーと差をつけ、中間地点まで来た頃には、フィッシャーの姿はもう見えない程遠ざかっていた。それでもカーネギーは、失望して力を抜く事もなく、着々と走り続けた。

フィッシャーのほうは、後ろを振り返るとカーネギーの姿が見えないので、自分が勝ったものと思い込んだ。彼は走るのをやめ、道端の木蔭に座って休んでいた。

しばらくすると、カーネギーが近づいてきたが、フィッシャーに目もくれず黙々とわきを走っていった。

カーネギーが目標地点に達した時、後から追いかけてきたフィッシャーが、「君があまり遅いから、僕は走るのをやめてしまったんだ。勝負はさっきの所で決まったんだよ」と言った。カーネギーは首を振って、「勝負を決めるのは、ここと決めたじゃないか、君はウサギと亀の話を知らないな。最後まで走り抜いたのが勝つんだよ」といった。

カーネギーは十三歳の時スコットランドから家族と共にアメリカにやって来た。負けず嫌いで努力を惜しまないカーネギーは電報配達や少年工などをしながら実業家として身をたて、ついに世界最大のカーネギー鉄鋼会社を作り上げ、「鉄鋼王」と言われるようになった。

だが、これがカーネギーの決勝点ではなかった。彼は更に社会事業に出資し、カーネギーホールをはじめ、研究所、図書館、学校などを設立した。人生というレースの途中で休むことなく最後まで社会のために尽くしたのである。



ほめことば練習帳

山下景子著 幻冬舎新書

潤滑油となるほめ言葉



和を重んじる日本人は、ほめ言葉を人間関係の潤滑油として使ってきました。心からのほめ言葉ではないけれど、全く嘘でもない・・・。ほめ言葉が一番よくつかわれていたのは、こういった例なのかもしれません。

- 結構・・・買わないのは気の毒なので、せめて褒めておこう
- 面白い・・・興味深い、趣がある、心が晴れ晴れする、愉快い
- 初めて・・・ほめ言葉ではないが、言われると嬉しい言葉
- 筆舌に尽くしがたい・・・本当に感動した時言葉が出ないもの
- そこはか・・・そこだと言えるほど明瞭な様子を表わす言葉
- 機知に富む・・・状況や場面に応じて即座に働く智恵
- 打てば響く・・・頭の回転がいいだけでなく行動も伴っている
- 頼りになる・・・力がある以上に信頼できる誠実さがある
- いみじくも・・・まことに適切に、非常に巧みに、まさに
- 重宝・・・便利より大事にしている感じがする
- 珍しい・・・見慣れない、風変わり
- 雰囲気がある・・・趣があると似た感じ
- 気が利く・・・細かいところまで心が行き届く
- 卒がない・・・手落ちや無駄がない、如才ない
- 才覚がある・・・才覚の花は非常に才能があること
- 成る程・・・反論の時も相手の言葉を一度肯定する
- 愛想がいい・・・人当たりが良い事、お世辞の意味

下痢の原因・キャンドルブッシュを含む健康茶

スッキリするという健康茶を飲み過ぎて下痢になる人がいます。キャンドルブッシュと呼ばれる植物が原料に記載されていることがわかります。



下痢の原因となる健康茶、キャンドルブッシュとは
キャンドルブッシュは熱帯地区に自生する植物、便秘や皮膚病などの民間薬に使用されています。センナと同様に下剤の作用があるセンノシドという成分が含まれています。

●キャンドルブッシュが注目される理由

豊富な食物繊維、ビタミン、ミネラル、タンニンやフラボノイドを含み、腸内環境を整え、デトックスやダイエット、渋み成分は脂肪や油分を分解して消化を助ける効果があります。

●下痢になるキャンドルブッシュの実際例

センノシドの副作用は下痢だけでなく、腹痛・吐き気・嘔吐・腸閉塞・低カリウム血症などの症状が報告され、飲み過ぎには注意が必要になります。この健康茶に関する危害事例が約40件以上も報告されています。

●キャンドルブッシュは刺激性下剤なので危険

センノシドは刺激性下剤なので腸を刺激し、排便させます。飲み続けると効果が薄くなり、排便力が弱まり便秘を悪化させます。また、大腸に色素沈着を起こし黒色化する大腸メラノーシスという症状を、引き起こしてしまうこともあります。

腸内環境を強化しよう

「元気の元は胃腸から」と昔から言われています。便秘も下痢も腸内環境の悪化が直接的な原因です。腸内環境を整えることが出来れば、今、抱えている様々な不調を改善することが出来ます。腸内環境を整えるサプリメントがありますので、上手に利用しましょう。下痢改善の一番の近道です。



秋の野菜・冬に備える必要な栄養

夏野菜は、水分が多くて体を冷やす働きを持つものが中心ですが、秋野菜は体を温め、滋養になるものが多いです。

気温が下がって過ごしやすくなったはずなのに、疲れが抜けず、だるい、胃の調子が悪い方は、旬の食材をきちんと食べて冬に備えてのエネルギーが蓄えられて元気に過ごせます。

●体を温める根菜類

食物繊維が豊富なことで知られる根菜類。そのため、ダイエット効果や体を温める保温効果などが期待されています。水分が少なく硬い野菜が多いこと、加熱すると甘みを増すことから、煮込み料理やスープなどといった長時間加熱する料理に向いています。

☆にんじん、ごぼうなど

●栄養を多く蓄えるイモ類

栄養価が高く、食物繊維やビタミン、ミネラル、ポリフェノール、熱に強いビタミンCなどが挙げられます。☆さつまいも、じゃがいも、山芋など

●女性に嬉しいキノコ類

キノコ類は食物繊維やビタミンが豊富で低カロリーのため、ダイエットなど嬉しい食材になります。☆椎茸、まいたけ、シメジなど



頑固な便秘から下痢にそして改善

三重県 朋子様

週に1~2回の排便で、常に下剤を使用していました。下剤なしにと頑張ってみてもおなかが張り下剤を飲まざるを得ませんでした。

ところがある日から、下痢に変わったのです。それが毎日、下痢になるのです。下剤を飲まなくても下痢なんです。最初は毎日ある！と喜んでいたのですが、心配になってきました。病院で薬を貰っても効きません。なんで~？慢性下痢で調べてみると、健将ライフさんのページが目にとまりました。早速購入し、飲んでみることにしました。すると、ウソのように下痢がピタリと止まったのです。それが飲み始めて一週間目の出来事です。

便秘も下痢も経験して、思ったことはお腹ってとても大事なところなんだ、大事にしなくてはと反省しました。

「なっとーQueen」を飲み続けると、これから何だか良いことが起こるかなと自分に変な期待をしています。



きれいな腸は病気にならない

NO. 231

全ての病気は腸をきれいにすると改善していきます。「善玉菌の多い環境づくり」を一緒に取り組んでみませんか？

腸が寿命を決めている 藤田紘一郎著より

味噌汁は腸を活性化させる万能食

乳酸菌やビフィズス菌などが豊富に含まれたヨーグルトなどの発酵食品は、腸内の善玉菌を増やす働きをしてくれるので、腸が大好きな食べ物です。発酵食品はヨーグルトだけでなく、味噌や醤油、みりん、酢などの調味料、納豆や漬物、塩辛、日本酒、焼酎などもあります。

こうした日本の伝統食には、腸内細菌の善玉菌を増やし、免疫力をアップさせる効果が高い食品が多くあります。特に味噌汁は、日本の伝統食の一つとして、古くから多くの日本人が一日一回は飲んできたものです。

しかも味噌汁の中には、発酵菌の一つである麹菌が、たくさん生きています。その上、みそ汁の中には具として、大根やほうれん草などの野菜類、ワカメなどの海藻類、豆腐、油揚げなどの大豆製品を入れるので腸が喜ぶ食品を一度に摂ることが出来ます。

従って味噌汁は腸内細菌を活性化させる万能食と言えるでしょう。

また、味噌汁は放射線から私達の体の細胞を守ってくれる働き、抗酸化作用があります。それを裏付ける味噌汁の実験が広島大学で行われました。ここで気を付けて欲しいのは、みそ汁や醤油などの発酵食品は、発酵菌自体が生きているかどうか大切です。

もう一つ、日本の伝統食にはストレスを軽減するという、興味深い実験データもあります。

このように日本の伝統食である味噌汁は、腸内細菌を活性化させ、日々体内で発生する活性酸素から細胞を守ってくれ、しかもストレスまでも軽減してくれるまさに万能食です。



11月の健康管理・・・風邪をひかない生活習慣！

風邪のウイルスは200種類以上もあり、ウイルスが異なるたびに何度も風邪をひくことがあります。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。

風邪を防ぐ対策と生活習慣

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。

- 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。
- ②十分に栄養を摂る…免疫力を高めるためには十分な栄養が必要です。免疫物質の元となる「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…運動は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。

風邪(普通感冒)

鼻水やくしゃみ、咳、のどの痛みなど。発熱は38度まで



全国健康保険協会
協会けんぽ

インフルエンザ

38度以上の高熱、全身の倦怠感、関節痛、筋肉痛、悪寒、咳や鼻水、下痢や嘔吐など

風邪とインフルエンザの違い

| | 風邪 | インフルエンザ |
|--------|------------------|--------------|
| 原因ウイルス | コロナ、RS、アデノウイルスなど | インフルエンザウイルス |
| 発症期間 | 一年中 | 冬季に流行 |
| 症状の傾向 | 上気道症状が現れ、ゆるやかに進行 | 全身症状が現れ急激に進行 |

