



たった1人だけでいい。
自分の事を全て理解して
くれる人が1人いる
だけで充分だよ。



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11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

胆大心小を実行せよ 三菱グループ創業者 岩崎弥太郎



三菱グループの創業者・岩崎弥太郎は『胆大心小』をモットーとし、部下にもよくいい聞かせた。「太っ腹でむやみに大きな仕事をしようとしても、決して成功はしない。胆大の半面心小でなければならない。何事にも、またどんな細かな事にも気が付かなければならない。水も漏らさぬ工夫が肝要である。古来の真の英雄豪傑は、みな胆大心小の人だった」

弥太郎が病気で寝ていた時、店員の一人が店の金を持ち逃げした。大金であったため支配人が青くなって報告に来た。弥太郎は動じた気配はまったく見せず、「できてしまったことは仕方がない。属に、罪を憎んで人を憎まずというのではないか。表ざたにしないで、こっそり本人を探せ」叱られるのを覚悟していた支配人が、ホッとして部屋を出ようとする時、「待て！」と呼び止められた。

「よろしいか、酒だるを開いて、一升、二升飲まれてもたかが知れている。問題は、酒だるの底のどこかに穴があいていて、だれも気付かないうちに、ポタリ、ポタリとそのもれる一滴が恐ろしいという事なのだ。その点、支配人としてのお前の責任は大きい。よく注意せよ」

支配人は、はっとして身の引き締まる思いで下がったという。千里の堤も蟻の一穴からということである。

*岩崎弥太郎人物紹介

土佐出身の実業家。三菱財閥創業者、初代総帥。

坂本龍馬を中心に結成された「海援隊」の会計担当を経て、九十九商会という海運業を行う私商社の指揮を執る。同商会は1873年に三菱商会と改名し、岩崎弥太郎の個人の企業となった。

笑顔のできない武士あがりの者たちには「お客を小判と思え」と指導。笑顔での応対を心がけ、動乱の明治に政商として大成した。

娘婿から加藤高明、幣原喜重郎の2人の内閣総理大臣を輩出。国家との関係も密接なものにした。日本で始めて従業員に「ボーナス」を支給した人物としても知られる。



ほめことば練習帳

山下景子著 幻冬舎新書

魅力を引き出すほめ言葉・・・センスは、より良いものを真似することによって培われていくもの・・・。いいところを見つけることによって、その人自身も磨かれていくことでしょう。そして人のいい面を見るということは、いい言葉をその人に重ねてみるのだと思うのです。

- お洒落・・・洒落は洗い流すから洗練された、垢ぬける
- 似合う・・・釣り合う、ふさわしい、個性的
- 絵になる・・・よく似合っている、様になる、板につく
- 可愛い・・・不憫から憐れみへと発した愛情表現の言葉
- 艶やか・・・パッと目を引くような華やかな美しさ
- 魅力的・・・見入るから、人を惹きつける力、魅了
- 竹を割ったよう・・・素直でさっぱりとした(性格) -
- 鷹揚・・・小さなことにこだわらない、大様と
- 清濁併せ呑む・・・善人、悪人どちらも受け入れる心が広い人
- 勇み肌・・・強きをくじき、弱きをいたわる気風、正義の味方
- 素敵・・・素晴らしいの「す」に美的・知的がついたもの
- 華やか・・・大輪の優雅な花、咲きこぼれる満開の花を想定
- 綺麗・・・さっぱりとした美しさ、目や耳に心地よい美しさ
- 格好良い・・・(かっこいい) ちょうどいい、相応しいからきた
- 粋・・・意気から転じて洗練されていて、自然な色気がある
- 眉目麗しい・・・整った格調高い美、容姿端麗
- 胆が据わる・・・物事に動じない
- 石橋たたいて渡る・・・思慮深い、慎重さ

下痢の原因・カップ麺などインスタント食品

インスタント食品が数多くありますが、下痢の原因を作る事があります。ではどんなことが体に悪いのでしょうか。

カップ麺が体に悪い理由

1) 栄養素不足となる

野菜・海藻はほんの少力で、ビタミン・ミネラル・食物せんいなどの必要な栄養素はまったく足りません。

2) 塩分の過剰摂取となる

スープの味は濃くて、ナトリウム（塩分）の過剰摂取となります。のどが渇く、血圧の上昇、むくみ、腎臓疾患などを招きます。

3) 有害な過酸化脂質

油で揚げたフライ麺は、油が酸化し、毒性物質である過酸化脂質がしやすいです。

4) 食品添加物

L-グルタミン酸 Na は胃が張る、もたれる、鈍痛を起こし、結果下痢を招き、カラメル色素も発ガン性物質を含みます。

5) 発泡スチロール

容器にお湯を入れると、発がん性のあるスチレンが ppb レベルで溶けます。微量でも発がん性物質が出ます。

下痢やそのほかの病気を招く合成甘味料

インスタント飲料も気をつけましょう。低カロリーの合成甘味料も非常に危険です。下痢の原因となります。

腸内環境を強化する

食べた物は有害な物質に変わる事もあります。腸内環境が正常であれば、有害物質は排泄されます。下痢の改善にはまずは腸内環境を整えることが第一優先となります。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。



冬野菜・冬野菜は体を温める

それは冬野菜に多く含まれるビタミンEが血行促進作用、ビタミンCには鉄分の吸収を促進する働きがあり、毛細血管の機能を保ってくれる作用があるからです。



●冬の大根

大根は冬の寒さによりぐんと甘みが増す野菜です。根の部分にはビタミンC・食物繊維が豊富、葉の部分にはβ-カロテン・カルシウム・ビタミンC・ビタミンK・葉酸・鉄が豊富に含まれています。

大根の根はでんぷんの消化酵素であるアミラーゼが多く含まれている他、リパーゼなどの酵素も含まれており、消化を助けるとともに腸の働きを整える効果があります。

またオキシターゼにはこげなどに含まれている発がん性物質の解消をはじめ、高い解毒作用があります。消化酵素は熱に弱く、50度以上になると破壊されてしまいます。そのため大根おろしなど生のまま食べるのが一番オススメです。

大根の辛味成分であるイソチオシアネートにも、胃液の分泌を高めて消化を促進する働きがあります。大根は消化を助ける効果が多い野菜なので、胃腸が弱い方にもオススメの食材です。

家族全員、インフルエンザに罹らない

大阪府 貴美子様

家族の誰かがインフルエンザに罹ると、必ず一人や二人がうつっていました。全員にうつったら大変だという事で隔離しなければならない程でした。

ふとしたことで、健将ライフの商品を知り、「なっ」とクイーン」知りました。何でも腸にいいらしいよという事、また、インフルエンザ予防にもなるという事で、飲み始めました。家族全員です。冬になる前でしたので、時期もちょうどよかったのか、その年にはインフルエンザには誰も罹りませんでした。本当に効くかどうか確かめたい気持ちがあったので、私は、予防接種をしませんでした。もちろん私以外の家族は、予防接種をしましたけれどね・・・。

本当に誰も罹らなかったのです。年度によっては予防接種していても誰かが罹っていたのに、これは本物だと思いました。病気にかかるお金よりも安いと思います。健康になるのですから。これからも家族で飲み続けたいと思います。



きれいな腸は病気にならない

NO. 232

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

ダイエットは腸の声に耳を傾けよう

長寿遺伝子をオンにするもう一つの方法はカロリー制限、つまり肥満を解消することです。50代60代で、活肥満傾向にある人は、是非努力して適正体重に戻してください。では、なぜ太ってはいけないのでしょうか。



「がん、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病」が日本人の四大疾病で、すべて生活習慣病と呼ばれています。それらの病気のリスクに、肥満が挙げられます。つまり、太っているとこれらの病気にかかりやすく、しかも予後が悪いことから「死出の行進曲」になるからです。

また、最近の科学雑誌「ネイチャー」に発表された論文を見ると、肥満になると日和見菌である「フィルミクテス門」に属する腸内細菌が腸内で増殖し、この細菌が増えすぎると肝臓の細胞を老化させて、肝臓ガンを発症させることがわかったそうです。つまり、肥満の人の腸内細菌は、肝臓ガンを引き起こすリスクが高いのです。

痩せるには腸内善玉菌を優勢にしなければ無駄

健康長寿を目指すなら、適正体重まで痩せる必要があります、ダイエットに励むことが求められます。但し、腸内環境を整えなければ、どんなにダイエットしても、太っている人は痩せません。

近年の研究では、太っている人とそうでない人では、腸に棲んでいる細菌の種類が違っていることがわかりました。肥満を改善するには腸内細菌の勢力図を変える、つまり善玉菌を増やし、日和見菌を味方につけて腸内細菌を善玉菌優勢な状態にしておかなければなりません。善玉菌が優勢ならば痩せることが出来ます。悪玉菌が優勢ならば、たとえどんなにカロリー制限をしても、人は太るのです。

腸内を善玉菌優勢にするためには、腸が喜ぶものを食べることです。それは食物せんいとファイトケミカルが豊富に含まれた7色の野菜、乳酸菌やビフィズス菌などが豊富に含まれた発酵食品です。たとえ目の目に甘い物があり、「食べたい」という誘惑の指令があったとしても、腸の声に耳を傾けましょう。腸内細菌の好物を食べていれば、人は絶対に太りません。太っている人は痩せることが出来ます。

12月の健康管理・・・冬の水分補給は風邪対策になる

職場でも家庭でも何かとあわただしい12月です。夏場は熱中症対策などで水分を補給することを忘れませんが涼しくなると忘れがちになります。熱中症の危険は去りましたが、夏でも冬でも、季節に変わりなく水分補給は大切なのです。



風邪対策に水分補給

風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給をしっかりしましょう

