



100 やつといてさ、
それでもダメだったら納得出来るけど、
やってないで出来なかった時って言うのは、
もう…どうにもならないからさ。
自己嫌悪っぷりがさ。
だから、やっておく事はやっておく。
その後で後悔したいって事。

—櫻井翔—



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 31 年 1 月発行

二宮尊徳に学ぶ経営の知恵 大貫章著

第一章 彼はどうやって一家を再興したか

二 村で有数の大地主となる 小を積んで大と為す



例代でもまだ小学校の校庭には現
存していません。

菜種と捨て苗の出来事は、もう一つ大きな教訓を当ててくれた。
「小を積んで大と為す (積小為大)」という教訓である。平たく言えば、《チリも積もれば山となる》という事である。僅かな菜種や捨て苗も大切に、小さな努力も怠らせずに積み重ねていけば、やがて大きな収穫が得られるのだ。尊徳は、この教訓を自ら実践し、人々にも勧めた。

蓄財にも手腕をふるう

金次郎は二年ほどで叔父の家を出た。その後は名主の岡部家など、いくつかの家に住み込んで働いた。給金が貯まると、手放した田んぼを買い戻した。二十歳の時自分が生まれた家の跡地に小さな家を建てて、そこを一応の生活の本拠とすることにした。

このころから、野菜や薪を小田原の町に売りに出かけた。そのうち商人や武士の家に立ち寄って、ソロバンや大福帳のつけ方などを熱心に勉強した。その事が後で大変役に立った。

お金が貯まると、次々と田んぼを買い増していった。手に入れた田んぼは小作に出して、自分は相変わらず住み込みや日雇い稼ぎに精を出した。金を貸して利息を摂ることも覚えた。当時、利息は年利で二割が普通だったから五年もたつと元利合計で二倍に増えた。まさに、《小が積もって大と為る》のだ。尊徳は後に「報徳金」という低金利融資の方法を考え出すのだが、若い頃は普通の利息を取っていたので金を貸すことは金次郎にとって大変有利な利殖法であった。

村でも有数の大地主になる

資産が増えてくると、心の余裕も出てきた。俳句や旅行など楽しんだ。旅から帰ると、これまでの小屋を取り壊し、中古の材料を使って家らしい家に建て直した。



そうしているうちに、財産はどんどん増えて行った。二十歳の時に九畝余りの田を買い戻したのを手始めに、毎年のように買い増しをしていき、二十四歳の時には一町四反、三十一歳の時には三町八反余りの田地を保有して、栢山村の中でも指折りの大地主となっていたのである。

*一歩=1坪 一畝=30坪 一反=300坪 一町=10反 三町八反=5400坪

自然療法が体を変える

東城百合子著

●糖尿病は肝臓機能がまいつている証拠

戦後の食料不足の時代には、糖尿病は殆どなかったのです。それが食生活改善と共に急増してきた糖尿病は不自然な栄養の摂り方が原因なのです。最近では小学生、ペットまで広がっています。

糖尿病は肝臓の病気

血糖の調節は、本当は肝臓がしていて、糖が多い時に肝臓が蓄えるのです。インシュリンは当座の血糖の調節はしますが、部分的な調節で全体的なものではありません。ですから糖尿病は肝臓の病気といっても良いのです。

食欲を抑えられないのは肝臓が疲弊しているから

糖尿病は自覚症状がなく、痛くも苦しくもないのは、美食、暴飲暴食などで肝臓も疲れ、神経も麻痺しているし、甲状腺ホルモンのカルシトニンも分泌されず、食欲を制することが不能になっているからです。

菜食型の食事が肝臓を正す

現代医学で言われているように栄養価の高い肉や卵の動物性食品を多くとると肝臓は疲れますので、菜食型の食事で根菜類を務めて摂りましょう。



下痢の原因・・豆乳

大豆は料理や発酵食品に数多く利用されています。発酵した大豆は風味が増し、消化・吸収も良いのですが、大豆そのものは未発酵状態である為、消化吸収が悪く、胃腸への負担がかかります。お腹の弱い方が過剰摂取するとガスが溜まったり、下痢の原因となってしまうことがあります。



豆乳は消化が良くないとマグネシウムが豊富

例えば豆乳です。健康のために豆乳を毎日飲んでいる方はお腹に自信のある方は全く問題ないと思われれます。豆乳は発酵食品ではありません。大豆をそのまま飲んでいることとなりますので、お腹の弱い方は豆乳で下痢になることがあります。

また、豆乳にはマグネシウムが豊富に含まれています。成人のマグネシウム摂取量は 75 mg~300 mgです。マグネシウムは便を柔らかくする作用があり、便秘薬にも使われ、マグネシウムの摂り過ぎは下痢の原因となります。

豆乳を毎日飲むと過剰摂取の恐れ

200ml の豆乳には 55mg 程度マグネシウムが含まれており、食事からもマグネシウムを摂取しますので、知らず知らずのうちに1日の最大摂取目安量を超えていたということもあります。

お腹の弱い方が豆乳をガンガン飲んでしまうと、マグネシウムの過剰摂取と消化不良とで下痢を飲んでいるといっても過言ではありません。

胃腸が弱い人の場合、一気に流し込まれた未発酵の豆乳を分解するには、かなりの負担がかかります。でも、1日の中で少しずつ小分けにして飲むことで、その都度、少量ずつ分解することができます。その分、胃腸への負担も軽くなります。豆乳にはイソフラボンをはじめ、女性に嬉しい様々な栄養素が豊富に含まれています。ですから賢く豆乳を飲んで、上手に栄養補給をしましょう。



冬野菜はインフルエンザに負けない体作り

ビタミンAとビタミンCが含まれる冬野菜は大根・白菜・かぶ・ねぎ・カリフラワー・ほれん草・小松菜・春菊・ごぼう・にら・みかんなど・・・。

風邪予防にはビタミンAとビタミンC

風邪は万病の元。風邪をひきやすい人と風邪をひきにくい人がいるのは、なぜでしょうか。日ごろの食生活が強く関係していると言われています。

ビタミンAはウイルスの進入を防ぐ

ビタミンAは、粘膜の形成に欠かせないものです。これが不足すると、鼻・喉の粘膜が乾燥し風邪のウイルスが進入しやすくなります。ビタミンAは、粘膜だけでなく、目が乾燥したり、肌のカサカサの予防にも有効です。

ビタミンA（βカロテン）は脂溶性なので油に溶けた状態のほうが、体内の吸収率が大幅にアップします。

ビタミンCは風邪のウイルスに対する抵抗力を高める

粘膜を強くしてウイルスの侵入を防いでも、防ぎきれないウイルスにはビタミンCで応戦しましょう。ビタミンCは美肌のイメージがありますが、風邪のウイルスに対する抵抗力を高める働きもあるのです。また、他の栄養素の働きをサポートする機能を持つので、ビタミンC単体でなく色々な栄養素とセットで摂取すると相乗効果が期待できます。

しかし、ビタミンCはあまり調理せず、皮をむいてそのまま食べられる果物が一番吸収の効率は良いようです。ミカン、イチゴ、キウイフルーツなどがいいようです。

私はある治療をしていました。その強烈な副作用に苦しんでいました。この副作用は何とかならないものかと悩んでいたところ友人からお見舞いに貰ったのは「ラクナール」でした。「えっ、それなに？」と思わず言ったものです。正直言って知名度もない、効くかどうかかわからないような健康食品だと思ったのでした。しかし、友人は薬に精通している人だったので、信じて飲むことにしました。

ところが実際飲んでいく内に、あれ？今日は気分がいいと思うようになった。退院して友人に聞いてみると、「ラクナール」は様々な病気の元を根本から正してくれる成分がたっぷり入っていて、本来自分が持っている治療能力をあらゆる方向から助けてくれるだけなんだよと説明してくれました。詳しい医学的な事はわかりませんが、以来体調は徐々に良くなり、再発しないように毎日飲んでいきます。友人を信じて良かったと感謝しています。

副作用で苦しんでいたのが嘘のよう

福岡県 T・M様



きれいな腸は病気にならない

NO. 223

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？

ホルモンと腸内細菌

「腸内宇宙 100兆個のハーモニー」参考

私たちの体内組織は多くの分泌器官をもっています。脳下垂体、唾液腺、甲状腺、副腎、膵臓、各消化器官などでホルモンが分泌され、全身の物質代謝を調節するのです。これらのホルモンは、特定の細胞で産出され、分泌され、特定の組織で作用する化学物質ですが、その量は極めて微量です。



腸内細菌はホルモンを強くする物質を作る

東京大学大沢伸昭博士は、ステロイドホルモンのうち副腎皮質ホルモン、男性ホルモン、女性ホルモンなどは胆汁に分泌され腸管に入り、腸内細菌の作用を受けて変換され、これが再び腸管から吸収されて作用するというように循環していると考えました。無菌マウスを使って実験を行った結果、腸内細菌がない無菌動物よりも腸内細菌がいるマウスの方がホルモン産生能や代謝機能が明らかに勝っていました。このことは、腸内細菌はホルモンの働きを強くする物質を作っているという事実を明らかにしています。

別の研究グループの研究結果では、通常の動物と無菌動物との間でウンチの中に排出されるホルモンを比べると無菌動物からは検出されなかったそうです。このことは腸内細菌がないとホルモンは産出されないことがわかります。

薬物作用でも腸内細菌は活躍する

更に、薬物の作用についても腸内細菌は重要な働きをしているのです。例えば、おできが化膿した場合や病原菌で炎症を起こした時に使用されるサルファ剤は、飲んで薬が大腸まで来ると腸内細菌が別の物質に変えて、はじめて病原菌に対抗できる抗菌作用が出来るのです。潰瘍性大腸炎の治療薬、パーキンソン病の薬なども同じことが行なわれて、こうした薬が体内に入ると別の物質に変えられるため、病気に効くのです。服用する薬がよく効くためには腸内細菌の活躍が欠かせないことがわかります。腸内環境が良好で腸内の善玉菌の活躍が活発なほど、薬もよく効き、自然治癒力が高まり、病気にならない体づくりが出来るのです。



3月の健康管理・・春はメンタルの乱れに要注意！

風邪やインフルエンザの流行が過ぎ去り、暖くなる春は、スギ、ヒノキなどの花粉症、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節となります。こうした変化はストレスとなり、心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。

■スギ花粉症のピーク

スギ花粉の飛散量が最も多くなる月。花粉飛散量を把握して、マスクの着用、不要な外出を避ける、自分の症状にあう薬を見つけるなどの工夫も大切です。

■過眠・睡眠障害

強い眠気を感じる人が多い時期。徐々に暖かになっていく気候だけでなく、花粉症の薬などが原因になっていることもあります。あまりに眠気が強い場合は睡眠障害が伴っていることも……。

■心身の疲労

様々な環境の変化で心身は疲弊し、心のバランスが崩れます。生活のリズムを整えバランスを保つことが必要です。

①ポイントとなる時間

「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。毎日なるべく同じ時間になるようにしましょう。

②栄養バランスのよい食事をとる

ストレスがあるとビタミンやミネラルが日頃より多く消費されます。豊富な野菜や果実が不足しないようにしましょう。

③休養をとる

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

④体温調節をしっかり

気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えましょう。

