



あなたは負ける為に生まれたはずはない、
諦める為に生まれたはずはない —ジェームス・スキナー



健康と繁栄をもたらす種をお届けします (株)健将ライフ 福岡市東区松香台1-2-1



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4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



二宮金次郎(尊徳)の銅像は現代でもまだ小学校の校庭に数例残っています。

四、服部家の家政再建に尽力

①入るを量って出づるを制す

金次郎は29歳の時、いったん家に帰ったが、服部家から使者が来て財政再建を手がけて欲しいと何度も依頼され、条件として金次郎のやり方に家中の全員が従って頂くようにした。金次郎の基本方針は収入に応じて支出に一定の制限を設けること、その限度内で支出を計画的に行う事、節約できる支出はできる限り節約する事である。つまり、「入るを量って出づるを制す」金次郎の儉約政策はかなり、徹底したものであった。

②徹底的な儉約の励行

尊徳自身の私生活については質素儉約、粗衣粗食を貫き通した。基本的に尊徳の儉約とは、物や金、時間など限りある資源を無駄なく無理なく活かして使う、ということである。世間でいうケチは自分のため、尊徳の勧める儉約は他人のため、動機・目的の違いである。収入に応じた経済的な分度(収入に応じた支出の限度)に基づいて計画的な支出を行うことによって余剰を産み出し、その余剰を他人の為に押し譲る事が尊徳の勧める儉約なのである。

③武家の財政再建の難しさ

財政再建に取り組んだ金次郎は服部家には多額の借金が溜まっていた。これは収入の一年分を越える金額である。金次郎は5年半で借金をゼロにする、という計画をたてて、必死の思いで努力したがなかなか思うようには進まなかった。ご主人様や奥様の支出を抑制することは実際には不可能に近いことだった。最終的に借金を完済できたのは実30年以上かかってしまったのである。

④結婚と離婚、そして再婚

金次郎は31歳の時近くの堀之内村の娘(きの)と結婚したが、この結婚は不幸に終わった。金次郎が服部家の財政に取り組むようになって、殆ど家にいることはなく、きのはたった一人で心細く家を守り、生まれた子供がなくなるなど、きのはこうした状況に耐えられなくなり、金次郎に離婚をもうしでたのである。その後、金次郎は服部家の女中と再婚したのである。



自然療法が体を変える 東城百合子著



●免疫力は肝臓で高まる

公害、食品添加物が増加すると肝臓病も増えてきます。有益な栄養を吸収するのは胃腸、有害なものを排出するのは肝臓です。更に栄養分の貯蔵、胆汁を作る、免疫力を強化するのも肝臓です。胃腸が丈夫なら肝臓も丈夫です。

●血液は必ず肝臓に集められる

肝臓では有害なものは排出、有益なものは血液に戻されます。脾臓と共に赤血球を新しくし、免疫力を高めます。肝臓は大貯蔵庫であり、毒素を分解する化学工場でもあり、いわば体の関所なのです。

●心と肝臓の関係は深い

肝臓は感情に左右され、嬉しい時は機能がアップ、怒りなどは機能が低下します。温和な心は肝臓の働きを強めます。

●肝臓は血液循環の調整の役目

肝臓が弱って役目を果たせなくなると心臓に故障が起き、動悸や息切れが起こります。また食べ過ぎ飲み過ぎで肝臓を悪くすると、心臓をはじめ全身に問題が生じてきます。この様に肝臓の働きは体の要で大切なくさびの役目をしているのです。

下痢の原因・・・下痢の原因は春の自立神経の乱れ

春になると、何となくお腹の調子が悪い、下痢が続く方、その原因は春ゆえに起こる自律神経の働きが乱れているのかもしれない。

下痢を招く春の自律神経乱れの原因

この時期、とくに自律神経の働きに影響するのは、春ならではの次の3つの要因です。

①春の移動性高気圧で下痢に

春は大陸からの高気圧が次々に、その後に低気圧が来るなど気象状況が目まぐるしく変化するのが春の特徴です。こうした変化は自律神経には大きな負担になります。自律神経が変化をカバーしきれなくなると、下痢や全身の至る所に支障が出てきます。

②生活の変化による緊張で下痢に

4月前後には新しい環境で交感神経が優位になり、疲れが溜まりやすいです。疲れは消化不良などを起こし下痢になりやすくなります。

③アレルギーによる下痢

春の花粉症と新生活のストレスが加わると、花粉症状の悪化や、アレルギー以外の不調、下痢に繋がることがあります。

副交感神経のスイッチを入れる方法

- ①十分な睡眠
- ②ぬるめのお湯での炭酸入浴
- ②首を温める



腸内環境を整える

脳と腸は遠く離れているようですが、密接に結びついています。子が悲しむと親が悲しむ、親が喜ぶと子も喜ぶなど、ストレスがあると腸もストレスを受けます。下痢は脳も腸も壊れかかっているというサインだと思って下さい。まずは腸内環境を早急に強化しましょう。それには腸内環境を強化するサプリメントがありますので上手に利用しましょう。下痢解決の早道です。

春野菜・・・新玉ねぎ

ー 収穫してすぐに出荷、みずみずしく辛味が少ない ー

新たまねぎは葉が瑞々しいうちに収穫。皮が薄くて水分を多く含み、生でも辛くありません。普通の玉ねぎは収穫してから1ヶ月ほど乾燥させ出荷します。



玉ねぎの効能・効果 体に良い成分

①血液がサラサラになり高血圧・糖尿病に効果的

玉ねぎの成分、硫化アリルは、血液凝固の抑制、高血圧、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞、血糖値の上昇抑制、中性脂肪やコレステロールが高い人にもおすすめ。



②美容にもガンにも効果的

ねぎのケルセチンは活性酸素を取り除く抗酸化作用があります。シワなどの老化防止や免疫力低下による風邪の予防やガンの予防に期待できます。特に紫玉ねぎの赤い色素は効果的。

③風邪やインフルエンザにも効果的

玉ねぎの成分、硫化アリルは殺菌性が強く、体内に侵入した病原菌を退治します。ぜんそくや風邪、インフルエンザ、食中毒などを抑える働きがあります。

④食べ過ぎをおさえダイエットに効果的

玉ねぎには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があり、便秘の改善、また、オリゴ糖も含まれているので腸内環境を改善します。ケルセチンには脂肪の吸収を抑え、ダイエットに有効。

⑤むくみすっきり、疲労回復にも効果的

玉ねぎのカリウムは体内の余分な水分・塩分を排出し、むくみを改善します。また、豚肉などのビタミンB1と一緒に摂取すると疲労回復に効果的です。

苦しんだ後遺症が治った

福岡 A・T様

ある日、頭が痛いので病院へ行くと風邪ですと言われ、葛根湯を貰って飲んでいました。一週間経っても、頭痛が取れないので、おかしいなと思いながらも医者の方を処方する薬を飲んでいました。

すると、ある日突然に左腕が、全く力が入らなくて、ダランとしたままの腕にびっくりしました。これはただ事ではないと思い、すぐに大きな病院へ行きました。あれこれ調べられた結果、病名はウイルス性の脳髄膜炎でした。

2週間後に退院しましたが、その後、後遺症に悩まされました。その後遺症とは、発熱、幻聴、不眠、味覚障害、手足が勝手に動く、言葉がでない、字が書けない、計算ができないなどそれらの症状が次から次へと移行しては次の症状になっていくのでした。病院へ行っても原因は分かりません、脳には異常は見当たりませんなどの返事一つで追い返される次第でした。

そんな時、母からクイーンセットを飲むように言われ、「なったものは治る」と母の何も根拠のない言葉に従いました。もちろん食事療法もしました。完治するまでおよそ3年はかかったと思います。現在は仕事に就き、元気で毎日頑張っています。食事の大切さとサプリメントの陰の力に驚いています。

きれいな腸は病気にならない

NO. 225

全ての病気は腸をきれいにする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？

アルコール飲料と腸内細菌

資料「腸内宇宙」他参考

現代人はストレスが多く、精神的な安らぎを求めてアルコールに頼る人が年々増えています。酒は百薬の長とあって、適度なお酒は食欲増進、ストレス解消で健康にも良いとされています。しかし、アルコールは腸内細菌にどうなのでしょう。



アルコールに強い腸内細菌も存在

腸内細菌の多くはビール程度のアルコール濃度ならそんなに悪い影響は受けません。中にはアルコールに、かなり強い腸内細菌もいます。しかし、人間にとって特に有用な乳酸桿菌やフェカリス菌は、ビール程度のアルコール濃度でも増殖しなくなります。だから、お酒を大量に飲むことは良くないようです。

アルコールを摂り過ぎると腸内フローラが悪化

動物実験では、アルコールを大量に飲むと、消化管の表層がただれた状態になって出血したり、外から病原菌が入ってきたときに食べてしまう食細胞の機能が落ちて、免疫力が低下することがわかっています。

ですから、アルコールは腸にとって刺激物です。米国国立衛生研究所(NIH)の研究によって、アルコールを摂り過ぎると、腸内で毒性の強い細菌が増え、腸内フローラが悪化してしまうおそれがあることが判明しました。

腸内フローラが悪化するとがん原因物質が増える

更に、喫煙習慣が加わることで、偏性嫌気性菌が減る傾向が強まることも判明しました。飲酒や喫煙により、体内には老化や発がんの原因物質となる「活性酸素」が生じることから、NIH 研究グループでは、腸内フローラの変化がアルコール代謝で生じる活性酸素に関係していると考えています。



ほどほどにアルコールを楽しもう

アルコールの飲み過ぎが続くと、腸内細菌のバランスを崩すことになって、体に良くない事は確かです。なんでもほどほどが一番です。

5月の健康管理・・・未然に防ぐ5月病対策・・・誰もがかかりうる5月病

新年度を迎え、様々な行事で新しい環境の変化がひと段落する頃から、にわかに「やる気が出ない」「ふさぎこむ」という症状が現れる人がいます。俗にいう「5月病」です。環境の変化に伴う心身の負担、ストレスが主な原因です。「5月病」の多くは一過性の症状であり、適度な休息などで改善されることがほとんどです。

5月病の原因

1. 新しい環境についていけない 2. 新しい人間関係をうまく築けない 3. 思い描いていた理想と現実のギャップが埋められない 4. 入社がひとつのゴールとなってしまう、次の目標を見失う

5月病の改善策

1. 会話でストレスを解消しよう・・・親や友達に気軽に話しましょう。ストレスが軽減されます。
2. 栄養バランスのとれた食事を心がけよう・・・主食・副菜・主菜の組み合わせを意識する。
3. 質の良い睡眠のとり方・・・睡眠は疲労回復に重要な役割を果たします。
4. オフの日の過ごし方・・・オフの日は自分の好きな事に時間を費やし、仕事の事は忘れましょう。



ストレスに負けない食生活

「抗ストレスビタミン」とも呼ばれるビタミンCは、ストレスへの対処によって消耗する副腎皮質ホルモンの合成をサポートします。また、豚肉や卵、牛乳、玄米などに含まれるビタミンB1は情緒の安定化に有効です。特に牛乳や卵は神経伝達物質の合成を盛んにしてくれるトリプトファン、フェニルアラニンが含まれます。また、トリプトファンには不眠症やうつ症状改善、フェニルアラニンには精神の高揚、抗うつ作用もあります。弊社のスーパーベジタブルは栄養バランスがよく、ストレスに負けないサプリメントとして好評です。