

「物」の価値はいずれ下がる。
しかし、人生という名の旅で得られる「体験の価値」は一生下がることはない。
そして、それは、他の誰もが手にすることができない、自分だけが知ることのできる「最高の価値」だ。 —不詳—





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5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

五、父の悲願、升の標準化

一、藩の政治にも関心を示す

小田原藩主の大久保忠真公は領民に対して、日常生活の心得について、あらまし次の様なお布令を出した。

- ◇悪い習慣から流れず精出し、良風を失わないこと。
- ◇おごることのないようつねづねに、慎むこと。
- ◇名主、村役人は物事を正しい道筋に運び、百姓たちへの無理な事をしてはならぬこと。
- ◇藩の役人が領内の村々へ出張する時には所定の方式に従い、余計な入用は掛けないこと。
- ◇役人が威張って無理な談判や難渋なことを申し付けるものがあれば、申し出ること。

これは「農政六カ条」と呼ばれるものの一部で、金次郎はその写しを何通も作って友人や知人などに配った。藩の政治に対しても強い関心を抱くようになったのである。

二、善行表彰で自他を振り返る

大久保の殿様は農政六カ条の布告と同時に、領内の滞範篤農家や善行者の表彰を行った。金次郎も《耕作に精を出し、他の手本となるべき者》として、その一人に選ばれた。その表彰文は次のように書かれていた。

「かねがね農業に精を出し心掛けがよろしいと聞いている。大変良い事で、その身はもちろん、村のためにもなり、近頃懦弱な風俗がはびこる中で、とても奇特な事であり、褒めておく」

この中の、「その身はもちろん、村のためにもなり」という文句に彼は心を打たれた。これまでは自分の為にと頑張って努力したのが人の為にもなっていると殿さまから褒められたのだ。そうであればこれからは自他を振り返って、人の為が自分の為にもなるはずだ、と発想を転換することにしたのである。

三、升の標準化で減税を実現

年貢の収納をめぐるのは、とかくお武家とお百姓の間で揉め事が起こりやすいものである。例えば、一俵の分量は、本来は4斗が普通だが、検査の時に《計りしのぎ》と称して3升位余分に取られていた。小田原藩では升が18種類もあり、その誤差で、お百姓は泣かされていた。金次郎は父の利右衛門が升の事で嘆いたのを聞いて、子供心に胸を痛めていた。

金次郎は升を標準化した。その升は3杯で4斗1升になる、という風変わりな升であった。使いやすく、誤差がなく役人による取られ過ぎが予防され、5%の減税が達成できて、お百姓さんたちから大変喜ばれた。



自然療法が体を変える

●西洋医学との共存も大切

東城百合子著

若いお母さんが「7歳になる子供の足が曲がったまま治らないのですが、自然療法で治るのでしょうか」とおっしゃいます。なぜ足が曲がったままなのかと聞くと、アトピー性皮膚炎の治療を自然療法に切り替えたらよくなったのですが、痒くてかいたところからバイ菌が入って、腫れてその後遺症として筋が硬くなって、足が曲がったまま戻らなくなってしまった、という事でした。病院に対する不信感から、素人判断の自然療法でやって、こうなってしまったというのです。

自然療法に凝り固まっている人の中には、実にこういう方が多いのです。細菌感染は病院に行けばすぐに治ったのです。細菌に関して現代医学は進歩しています。助かる人も多くおられます。自然療法もいいのですが、必要な時は医学に頼る事も大切です。自然療法と現代医学の違いをよく理解されていないからこういう結果になったのです。

その後、病院で感染症は治ったのですが、硬くなった筋は治りませんでした。幸いにも時間はかかりましたが、自然療法で、最終的には硬直した筋と曲がった足は治すことが出来ました。何事も臨機応変に判断していくことが肝要です。これしかない一本調子でやると失敗することになりかねません。

下痢の原因・・・日常生活から起きる

下痢は日常的に起きる症状です。一過性、慢性的、疲れた時に下痢になるなど下痢の原因は人によって異なります。下痢の原因によっては早めの受診が大切な場合もあります。

日常生活から考えられる下痢の原因

- ①暴飲暴食
- ②アルコールや刺激の強い食べ物
- ③冷えによる消化機能の低下
- ④ストレスによる腸のけいれん
- ⑤乳糖不耐症（牛乳アレルギー）

病気による下痢の原因

- ①過敏性腸症候群
- ②潰瘍性大腸炎
- ③大腸ポリープ
- ④食中毒やウイルス感染
- ⑤アレルギー性胃腸炎



下痢のほとんどの原因は食べすぎ飲みすぎが占めています。休息や睡眠、趣味を見つけるなどして、ストレスと上手につき合っていきましょう。大腸のポリープは、初期は自覚症状がありませんので定期的な便潜血検査が病気発見のきっかけになります。

腸内環境を強化しよう

臓器の中で一番病気の種類が多いのは腸です。ですから生活習慣による病気の9割は腸内の環境で決まると言われています。腸内環境を整えることは病気のリスクを抑えることが出来、病気になりにくい体を作ります。腸が喜ぶ食事はもちろんのこと、腸内環境を整えるサプリメントを上手に利用するのも一つの方法です。



夏野菜・・・身体にこもった熱をクールダウン

初夏から夏にかけて旬を迎える「夏野菜」は暑い季節に必要な栄養がたっぷり詰まっています。

暑い夏は汗などで水分やカリウムなどのミネラルが不足しがちです。夏野菜にはこれらの不足しがちな栄養を補うだけでなく、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれる役割もあります。

更に夏野菜は彩り豊です。トマトやきゅうり、ピーマン、ゴーヤ、とうもろこし、なす、かぼちゃ、大葉など代表的な夏野菜を思い浮かべるとどれも濃く、はっきりとした色をしています。

この夏野菜の鮮やかな色はビタミンカラーと呼ばれ、食欲を刺激する色と言われています。暑い季節はどうしても食欲が低下気味になってしまいがちですが、食卓にビタミンカラーの夏野菜を使うことで、食欲増進効果が期待できます。

●大葉・・・和風ハーブ

βカロテンやカルシウム、鉄分などのミネラル、ビタミンB1、B2、ビタミンCなど豊富に含む。大葉は皮膚や粘膜を健康に保つ働き、動脈硬化などの生活習慣病予防、大葉独特の香りの元である精油成分ペリアルデヒドには、優れた抗菌・防腐作用、胃液・消化液の分泌を促進し、食欲増進や消化促進など胃腸機能をサポートしてくれる働きが期待されています。暑くて食欲がないとき、大葉を薬味として使うことで夏バテ緩和に有効な食材といえます。



ラクナールのお陰で体調不良が改善

東京都 K・K様

50代になり仕事は益々ハードになっていき、疲れが溜まっていくのが分かりました。毎朝起きるのがやっと、何とか出勤して仕事を熟している状況でした。

そんな時風邪をこじらせて、体調が思わしくなく、薬を飲み、自分の身体を騙し、騙しながらなんとか保っていました。

その様な時、妻が私を心配して、ラクナールがほしいよと聞いたので、と勧めてくれました。ラクナールを飲み始めて一週間経った頃でしょうか、少し楽になったような気がしました。うん？これはいけるかな？と実感しました。

以前ではストレスが溜まると、極度の疲れが生じていましたが、その疲れが以前とは違い、次の日には軽くなっているのです。朝もスッキリ起きられるようになり、徐々に仕事も前向きになっていきました。

若い時とは違って、この年齢になると疲労が原因で体力・気力も低下し、色々な病気に罹り易くなるので、やはりサプリメントは必要だと思います。大きな病気になる前に気が付いてよかったと思いました。これからも病気予防のためにラクナールを飲み続けて行きたいと思っています。



きれいな腸は病気にならない

NO. 226

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？

腸内細菌は発ガン物質を無毒化する

資料「腸内宇宙」他参考



腸内細菌は毒性のある物質を無毒化する

発ガン物質と言えばニトロソアミンが有名です。このニトロソアミンは肉や魚のアミン類とハム、ソーセージの発色剤や防腐剤に含まれる亜硝酸が胃酸と反応する時に作られます。それらを食べなければいいのですが、亜硝酸は野菜や漬物にも含まれています。だから野菜や漬物を食べても、ニトロソアミンが胃の中で出来てしまいます。日本人に胃ガンが多いのは胃の中でニトロソアミンを作るからではないかと疑われてきました。

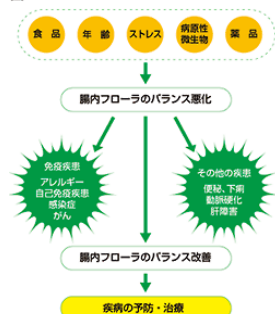
腸内細菌がニトロソアミンを無毒化する

腸内細菌の大腸菌と乳酸桿菌はニトロソアミンを分解して二級アミンと亜硝酸塩と不明の揮発性物質に変えてしまい、発ガン性物質性をなくしてしまいます。もう一つ、強力な発ガン物質として有名なベンツピレンも腸内細菌のシュードモナス、大腸菌、バチルスなどが分解します。

腸内細菌のバランスが崩れると有害物質を作る

腸内細菌はある時は発ガン物質を無毒化しますが、腸内細菌のバランスを崩すと毒性を促進します。腸内細菌の理想のバランスは「善玉菌 2：悪玉菌 1：日和見菌 7」のバランスが理想的です。この中の日和見菌はどちらの味方につこうか常に様子をうかがっています。この日和見菌が悪玉菌に加勢しないように、善玉菌の量を一定に保ち、悪玉菌の勢力を抑える必要があります。

図1



出典：「おいしい食べ物は免疫力を上げる」(講談社プラスアルファ新書)

腸内細菌のバランスを保つと良いこといっぱい！

腸内細菌のバランスを整えることは、便通はもちろん、ガンや糖尿病、アレルギー疾患、肥満や認知症、うつ病などの医療分野の予防・改善をはじめ、お肌のコンディションやアンチエイジングなどの美容分野まで、私たちの健康と生活をよりよく保つことにつながります。

腸内細菌のバランスを保つには

- ①乳酸菌やビフィズス菌など発酵食品を摂る
- ②食物繊維をとる
- ③オリゴ糖（善玉菌のエサ）
- ④動物性の脂肪を摂り過ぎない

6月の健康管理・・・暑熱順化して暑さを乗切ろう！

6月に入ると、いよいよ暑い季節も目前に迫ってまいります。湿度が上がリ、気圧や気温の変化が激しくなる梅雨の時期は、内臓機能や自律神経の働きの低下し、免疫力が弱くなってしまうといった変化が起こりやすいものです。



特に、小児や幼児、高齢者の方は体温調節がうまく機能せず、少しの気温の変化で熱中症になってしまう危険性もあります。熱くて寝苦しい夜が続く日などは睡眠不足となり、熱中症になりやすいそうです。



梅雨を元気に過ごすには

- ①こまめな水分補給・・・しっかり汗をかいて水分を補給しましょう。
- ②暑熱順化・・・体は暑さに慣れ、強くなっていくことを「暑熱順化（しょねつじゅんか）」といいます。この時期から汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなり、効果的です。
- ③レジオネラ症に注意・・・レジオネラ属菌による細菌感染症です。高熱や咳、頭痛、肺炎や呼吸困難、時には死に至る事もあります。レジオネラ属菌は、湿度の高い環境で爆発的に増殖、ビルの空調用冷却塔や循環式浴槽、加湿器、水道の蛇口やシャワーヘッド、車のエアフィルターなど、日常的に水がたまりやすく、湿度が高くなる環境では、この時期特に感染源となりやすいため、定期的な衛生管理が不可欠です。



季節の変わり目で身体に不調を感じたら、病院へ行きましょう。梅雨のこの時期を上手に乗り切って、楽しい夏を迎えましょう。