



愛はただの言葉だ。  
誰かがそこに意味を与えない限りね。  
その意味付けをするのはあなた達だ

—マーク・メロー





# 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7月発行

## 二宮尊徳に学ぶ経営の知恵

大貫章著

### 第二章 彼はどうやって村々を救済したか

#### 仕法の輪、各地に広がる

##### ①常陸の国・青木村の仕法、

尊徳 45 歳の時、桜町での仕法の評判を聞きつけて、青木村（茨城県桜川市）のお百姓がやってきて「仕法を実施して欲しい」と懇願してきたのだ。尊徳は「仕法というものは、ご領主の依頼によって行うものであり、お百姓が勝手にやるべきものではない」と断ったが、強く懇願したので尊徳も心を動かされ、出来るところから手助けしていくことにした。

##### ②報徳仕法の原理の確立

天保 4 年（1833）2 月、川副家青木村の用人が領主の書状をもって尊徳を訪ね、正式に仕法を依頼した。尊徳は過去十年間の平均を計算し、増収によって生じた余財を開発の資金に充てる約束で仕法を開始した。この考え方は、「勤・儉・譲」という言葉で要約され、報徳は青木村の人たちに次の様に語っている。

「私の方法は、勤勞によって収入を増やし、儉約によって無駄な支出を減らし、それによって余財を産み出し、その余財を村の為に役立てていく。そうすれば、村人たちも家業に精を出し、悪い事をせず、良い事をするようになり、家々も豊かになり、村も繁栄する」。

##### ③かくして一村は復興する

仕法がどのように行われたかは齋藤高行の「報徳が外記」で次の様に書いている。まず初めに分度を立ててから、復興の事業に取りかかる。その進め方には順序があり、領内の村から始める。それには次のようなやり方をする。

- 一、善行者を表彰する・・・投票によって善行者を表彰。賞金や農器具等で模範をアピール
- 二、困窮している人を援助・・・経済的に困窮している人を投票によって対象者を選定し、援助
- 三、土地の改良に力を尽くす
- 四、村民を教育感化する・・・勤・儉・譲の心構えを教え諭していく
- 五、貯蓄を奨励する



更に、青木村の独創的な用水堰工事に取り掛かり、短期間の突貫工事で完成させた。しかし、領主の無理解による挫折も味わい、悲痛な思いを込めて、尊徳は生涯を通して戦い続けて行くことになる。また尊徳は全国の各藩の借財の整理に手腕を発揮した。尊徳の名声が高くなるにつれ、多彩な弟子たちが増えて行った。



二宮金次郎（尊徳）の銅像は現代でもまた小学校の校庭に数例残っています。



## ほめことば練習帳

山下景子著 幻冬舎新書

### 感動を伝えるほめ言葉

ほめることは、手放しでほめることです。わだかまりなく、人をほめることが出来る人は、幸せな人だと言います。「ほめるから、幸せになれる」ともいえるのではないのでしょうか。



### 素晴らしい！

江戸時代には、「すばらしい苦勞」「すばらしい火勢」などという表現が見られます。これは、どちらかという、みっともない、あきれた、ひどいという意味。今とは、全く正反対です。実はこの「すばらしい」という言葉。「みすばらしい」の「み」が落ち「すばらしい」と、変化したものとか。

「素晴らしい」という漢字を当てるようになってから、次第によい意味でつかわれるようになったというのです。「素」は、何も混じりけがないこと。雲一つない、晴れあがった空のイメージが、素晴らしいという言葉に、重なっていったのでしょ。

「晴」は、晴天の事だけでなく、華やかな場所やその様子もあらわします。晴れ舞台、晴れ着、晴れ姿・・・。みじめな境遇から、華麗なる変身とげてきた人もたくさんいますね。彼らはどんな時でもうつむかず空を見上げていたのだと思います。そして、澄み切った大空のキャンパスに文字通り素晴らしい夢をえがき続けたのではないのでしょうか。

## 下痢が続く原因・・・炭酸飲料

暑い時や疲れた時にはのど越しが良い冷たい炭酸入りジュースなどが飲みたくなります。こうした炭酸水は下痢の原因となる場合があります。



### ●炭酸飲料は腸を過剰に刺激し、胃腸の調子が狂ってしまう

炭酸水には腸を刺激してぜん動運動を活発にし、排便を促す効果が期待できます。ですが、飲みすぎると腸が異常に刺激され、腸の運動が活発になり下痢を引き起こしてしまいます。



### ●炭酸飲料は砂糖や甘味料、着色料などの添加物が多い

甘味料の中には下痢を誘発するものなどがあります。着色料などの添加物は腸内環境を悪化させ、下痢の原因となります。



### ●冷たい炭酸飲料は胃腸を弱め、消化不良の原因

炭酸飲料は冷たくてのど越しがよく、一気に飲んでしまう人が多いようです。すると内臓は冷え冷えになります。そうすると胃腸が弱り消化不良となり、下痢になりやすくなります。

### ●炭酸飲料は飲み過ぎると腸内がアルカリ性から酸性に傾く

炭酸飲料は柑橘系のものであれば酸性度は高く（PHは3.5～4.0位）となり、飲み過ぎると体に何らかの悪い影響が出てしまいます。人は中性に近い弱アルカリ性ですが、炭酸水は酸性です。

### ●炭酸水で酸性に傾くと下痢だけでなく次のような不調が現れる

1. 貧血を起しやすくなる
2. むくみ
3. イライラする

## 腸内環境を整えよう

これから益々暑くなります。夏は特に胃腸を崩しやすくなり、食欲も低下します。「元気の元は胃腸から」と昔から言われています。腸内環境を整えて胃腸を丈夫にしましょう。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。



## 夏野菜・・・パセリ・ビタミンC が野菜の中で第一位

パセリは鮮やかな緑と独特の香りが特徴で、スープやサラダ、薬用や匂い消しなどに利用され、家庭菜園、台所の片隅の植木鉢で栽培できる野菜です。



### パセリの栄養

#### ●鉄分

パセリは鉄分が豊富で、100gあたり7.5mg含まれており、数ある野菜の中でもナンバーワンの含有量。鉄分含有量が多い小松菜の約3倍、貧血気味な人にはオススメな野菜である。

#### ●ビタミンC

パセリに含まれるビタミンCは野菜の中でもトップクラス。ビタミンCは鉄分の吸収を助けるだけでなく、免疫力向上や疲労の軽減などに効果のあるとされる栄養素。生食でどうぞ。

#### ●βカロテン

βカロテンも豊富で抗酸化作用、さらには粘膜や皮膚の健康を保ち、外部からのウイルスや細菌の進入を防ぐ働きもあっていいます。βカロテンがビタミンAに変化することで、目の機能を守る効果も期待できます。

#### ●ビタミンU

別名「キャベジン」として胃腸薬の名前で使われていますが、パセリにも大量に含まれています。胃粘膜の新陳代謝の強化に役立っています。

#### ●その他

フラボノイド色素の一つでアビインはコレステロールの排出、独特の香り成分は活性酸素除去、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、マグネシウム、食物繊維、葉緑素、カリウムも野菜の中でも屈指の量を誇っています。

## 「スーパーベジタブル」を飲み始めて健康力がアップ 滋賀県 土屋様

元々血圧が高く、若い頃からトンカツやてんぷらなど揚げ物が大好きでした。酒はお付き合い程度、コーヒーは一日5杯以上、それにヘビースモーカーでした。

こんな悪条件が重なっているのでも、40代から心筋梗塞の心配がありました。案の定警告されたように発作を起こしました。幸い軽かったため後遺症もなく、無事に退院しましたが、軽い発作はたびたびで、再発の恐怖が襲って来ました。

そんな時に、今までの生活をしていては駄目だと考えなおしました。とにかく健康になるには野菜がいいという事はわかっていました。でも沢山の野菜を食べるには難しいものです。何せ好きなものの中に入っていないですから。ですので、ストレスが無いように思い切って、サプリメントに頼ることにしました。

あれこれ模索した結果、健将ライフさんの「スーパーベジタブル」にたどり着きました。その栄養の豊富さにびっくり！これなら毎日続けられると、定期購入を申し込み、飲み始めました。

以来長く飲み続けています。以後、発作は全くありません。



# きれいな腸は病気にならない

NO. 228

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？

## 腸が寿命を決めている 藤田紘一郎著より

### ●歳を重ねると身体はどう変化するか

老化とは、一言でいえば、からだから水分や蛋白質、コレステロールが抜け、あらゆる臓器の筋力が低下していくという事です。例えば、皮膚から水分が抜ければ、肌が乾燥し、潤いがなくなります。蛋白質が抜ければハリがなくなり、やがてシワになります。



### 50歳を境にホルモンの変化で体調に変化が現れる

しかし、最も大きな変化は、個人差はあるものの、50歳を境に性ホルモンの分泌量がぐっと減る事です。女性は女性ホルモン、特に卵巣から分泌される卵胞ホルモン（エストロゲン）が急激に減少することで、ホルモンバランスが崩れ、その結果「更年期障害」と言われる様々な体調不良の症状が現れます。一方、男性にも更年期障害があります。男性ホルモンは20代をピークに下がり始め、40代になるとグンと減ってきます。その結果、50歳くらいになると、男性更年期の三大症状、「疲れが取れない」「気持ちが沈む」「やる気が起きない」が起こります。

### 50歳を境に細胞の中のメインエンジンが切り替わる

もう一つの大きな変化は、50歳になると細胞の中のエンジンが切り替わることです。私達の細胞には、「解糖エンジン」と「ミトコンドリア」の二つのエンジンがあり、これらのエンジンを使い、エネルギーを作りだしています。歳を重ねても二つのエンジンが作動することは変わりありませんが、主体となるエンジンが50歳くらいでかわるのです。「解糖エンジンは」炭水化物などの糖を原料としてエネルギーに変え、瞬発力のある動きをし、粘膜や骨髄などの細胞の材料を作ります。また「子作りのエンジン」とも言われています。

一方、「ミトコンドリア」は、酸素を燃料として、エネルギーに変え、持続力のある動きをし、脳の神経細胞や心臓などの細胞へエネルギーとして供給しています。私達の身体は50歳を境に、若い時は解糖エンジン、その後はミトコンドリアエンジンがメインに働きます。そのため若い時は炭水化物が重要なエネルギー源となりますが、50歳以降は炭水化物が栄養にはならず、むしろ、老化を加速させるなどの害がでます。



## 8月の健康管理・・・夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切る！

暑い日が続くと、疲れが溜まり、食欲減退、「夏バテ」状態になります。

### 夏バテの主な原因

- 体内の水分・ミネラル不足…脱水症状
- 暑さによる食欲の低下…栄養不足
- 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し…自律神経が乱れると体内機能がうまくいかなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。また、寝苦しさからくる睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。

### 夏バテを防ぐ生活習慣

- こまめに水分補給・・・夏は多めに補給。スポーツドリンクや糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミンB1を多量に消費し、疲労感を招きやすくなります。アルコールには利尿作用があり、水分補給になりません。起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心がけましょう。
- 温度差や体の冷やし過ぎに注意する・・・外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなります
- 軽い運動・・・涼しい時間帯のウォーキングなどは自律神経の働きを整えます。
- 十分な睡眠・・・疲労回復や、体調不良を改善するために睡眠は必要です。睡眠中のエアコンは体を冷やし過ぎになります。就寝時間、起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。
- 栄養バランスを心がける・・・暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。夏はタンパク質を消耗しやすいため肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品など積極的に摂りましょう。ビタミンB1…糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする。豚肉、ウナギに多く含まれる。アリシン…ビタミンB1の吸収を高める。たまねぎやにんにく、ネギなどのニオイの成分に含まれる。ビタミンC…暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなったりします。

