



気持ちで負ける  
なんて 話にならない

—田臥勇太・プロバスケット選手—





# 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9月発行

## 二宮尊徳に学ぶ経営の知恵

大貫章著



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。

### 第二章 彼はどうやって村々を救済したか

#### 幕臣に召し抱えられる

尊徳は低い身分の幕臣に召し抱えられたが、報徳の期待はむなしく打ち砕かれた。それは、報徳仕法を活かすためではなく、土木技師としての腕が買われたからだった。

それで早速、利根川分水路工事の仕事が与えられた。報徳仕法で、工事費用を賄えれば、工事が何年かかろうとも、その費用は無尽蔵に生み出すことが出来ると計画書を提出したが、聞き届けられなかった。老中が失脚したことで、工事は中断され投入された二十五万両は全くの無駄に終わった。その後、尊徳には仕事らしい仕事と与えられなかった。

#### 弟子の活躍による相馬の仕法

相馬藩（福島県）は石高六万石で江戸時代の元禄の頃まで豊かだった。その豊かさの中で驕りが生じ、収入が足りなくなると、年貢取り立てを厳しくしていた。その後藩政改革が行われたが、天保の飢饉で財政難になり巨額の借金を抱えてしまった。

藩の窮状を憂える若き藩士、富田高慶は藩財政を復興する方策を模索していた時に、尊徳の評判を聞き尊徳の弟子となった。その後、尊徳の仕法実践に付き従い、尊徳の手足となって働きながら、実地の修練の中で尊徳仕法の神髄を着実に体得していった。

#### 弟子たちの目覚ましい活躍

相馬藩内には富田高慶の他に、斎藤高行、荒至重、伊東発身、一条七郎右衛門、高野丹吾、志賀直道（志賀直哉の祖父）などの弟子達がいて、左記の尊徳の教え従った教訓で、報徳の精神を藩内の隅々まで広めて行った。

- 仕法で村へ出張する時は、朝、回村を怠らないこと。
- 村同士が仲良く暮らせるように、誠意をもってお世話すること。
- 人達の苦しい事情をよく察して、我が身に振りかえて村人達の苦労を取り除き、安心して暮らしていけるように指導すること。
- 指導者は、着物は木綿に限り、食事は飯と汁だけにすること。
- 酒を断ち、贈り物は受け取らないこと
- 心違いの者がある時は、丁寧に教え諭して、繰り返し、繰り返し丁寧に教え諭すべきこと。

指導者達の誠意と熱意に応じてお百姓たちも勤労に精を出した。勤労の成果は目に見えて生産の増加となった。

#### 最後の奮闘、日光領の仕法

尊徳 58 歳の時「日光東照宮領の復興計画を立てよ」という命令が与えられた。但し、計画書だけを提出せよとの命だった。そこで、どの村にも共通する仕法が実施できるような仕法雛形を作製した。

その後やっと 67 歳の時に日光の領に着手せよとの命が下り、懸命に奮闘した。しかし、尊徳は病で床に伏せる日が多くなり、70歳の時に静かに息を引き取った。

## ほめことば練習帳

山下景子著 幻冬舎新書

### 能力に敬意を表すほめ言葉

自分が関心を寄せていることには、自然と目が行くものです。そして、何より、目の前の人に、関心を寄せているという事です。



- 多才・・・一芸に秀でた人、多芸多才
- 詠雪の才・・・文才のある女性を褒める時、才女、才媛など
- 立て板に水・・・上手に話す人、能弁、雄弁、弁が立つ
- 折り紙付き・・・製作者や伝来、由来などを証明する鑑定書
- 圧巻・・・全体の中で最も素晴らしい部分や場面をさす
- 八面六臂・・・八の顔と六本の腕を持つほど何人分も働くこと
- 鬼才・・・天才、秀才、俊才、偉才、大才、どれも優れた才能
- 名匠・・・技術面で優れた人
- 白眉・・・多くの人の中でも特に優れた人
- 泰斗・・・その道で尊敬されるひとを呼ぶ言葉

- 三船の才・・・三拍子そろった人
- 七歩の才・・・作るのが早いのも立派な才能
- 十八番・・・とっておきの得意芸
- 達筆・・・上手な字、健筆、能筆ともいう
- 錚々たる・・・特に優れている人々の事
- 大家・・・様々な方面で優れた人
- 巨匠・・・芸術関係で優れた人
- 権威・・・専門分野での第一人者
- 巨星・・・偉大な人を星に例えて
- 賢い・・・頭がいい、聡明、

続く

## 下痢の原因・電子タバコ

電子タバコは、タバコをやめる際に一時的に使用するのには良いとしても、継続的に使用するのには問題があります。

### ●電子タバコとは

「電子タバコ」は、タバコの葉は含まず、色々なフレーバーが付いたリキッドを加熱してその蒸気を吸うものです。発癌物質を含まないので、一見安全そうに見えますが、電子タバコに含まれる化学物質の多くは有毒です。現在、世界で電子タバコは販売に規制がかかりつつあります。



### ●電子タバコの害・下痢になる

ニコチンが入っていない電子タバコのリキッド自体は無害だったとしても、蒸気にする過程でリキッドの主成分であるプロピレン・グリコールやグリセロールが有害物質に変化するようです。肺まで吸い込むとなると、その害に冒されてしまいます。

実際、被害者の年齢は17～38歳で、殆どの方が咳や息切れ、疲労などの症状を徐々に悪化させ、中には嘔吐や下痢を起こす人もいます。電子タバコが原因とみられる肺疾患によって成人が死亡する事例が報告され、その害は増えています。

### ●腸内環境を強化しよう

「元気の元は胃腸から」と昔から言われています。電子タバコでも普通のタバコにでも害は腸にも影響を及ぼします。腸内環境の悪い方はタバコによる害は更に広がります。逆に腸内環境を整えることでタバコによる害を軽減することはできます。

だからと言って、タバコを飲んでも帳消しだというわけではありません。出来ればすべてのタバコを止め、腸内環境を整えることで下痢の改善は早くなります。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。

## 秋の野菜・夏バテ解消に必要な栄養素満載



秋に旬を迎える野菜の多くは、厳しい暑さを乗り越えて育ったイモ類やキノコ類、野菜の収穫量が減る冬まで保存できる根菜類などです。



### 秋野菜の特徴

- ビタミンが豊富  
夏の疲労した体を回復させる、代謝機能を高める
- 植物せんいが多い  
腸内環境を整えて胃腸を元気にする
- でんぷん質が多い  
体力を温存して、冬への備えをする

代表的な秋野菜はさつまいも、れんこん、春菊と椎茸などです。さつまいもはでん粉をたくさん含んでいるため甘みがあり、ビタミンCの多いれんこん、カロテンの多く含まれる春菊は、乾燥した空気や冷氣から、粘膜組織を強くする働きがあります。また、椎茸には、抗がん作用、ビタミンB群など免疫力を高める働きがあり風邪の予防にも有効です。

冬に向けて体が必要としている栄養素がたっぷり含まれる秋野菜は、夏の疲れで体調を崩しやすい秋に欠かせない食材なのです。

## 狭心症の心配がなくなった

富山県 T・T様

現在65歳です。20年来、高血圧に悩まされてきました。病院から血圧の薬は貰って毎日飲んでいました。ただ、自分の食生活が問題でした。野菜が嫌いなのです。食べても少し、生野菜は殆ど食べない、酢の物もです。味噌汁の具、煮物くらいでした。

ある日、息子から野菜の錠剤を勧められ、それを飲んでみました。無学の私にはそれが本当に良いのかどうかわかりませんでした。が、「お父さんは野菜嫌いだから、栄養不足になって心臓の病気になるんだから。先生からも言われているでしょう。野菜をもっと食べた方がいいと、だから勧めているんだ」と言う。

それではと思って飲んでみました。2～3週間経った頃でしょうか、便秘気味だったのが、調子が良くなり、排便が楽になりました。それに伴い血圧も安定してきました。

先生にそのことを話すと、狭心症の心配はないですねと言われ、このままいけばまだまだ長生きできるのではと希望が出てきました。安心して長く続けられる野菜のサプリメント、スーパーベジタブルに感謝です。



# きれいな腸は病気にならない

NO. 230

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

### 糖質を摂り過ぎると腸はへたばってしまう

炭水化物は腸の栄養源ではありません。それが少なから腸も頑張って消化吸収して何とか糖質に分解しますが、その量が多かったり、頻繁に入ると、腸は消化吸収することに疲れてしまいます。小腸の栄養源は、主に、シイタケ、昆布、チーズ、魚介類に含まれるグルタミン酸です。大腸の栄養源は、水溶性食物せんいを餌にした腸内細菌が作り出す短鎖脂肪酸という栄養素です。主食となる炭水化物は精製されたものが多く食物せんいが少ないので腸はますます困ってしまいます。



### 腸が疲弊すると悪玉菌が増える

腸が疲弊すると、腸内細菌も活発に働けなくなり、腸内細菌叢のバランスも乱れてきます。この乱れは腸内細菌の大部分を占める日和見菌を悪玉菌の味方にしてしまい、腸内が悪玉菌優勢にしてしまいます。また、糖質を多く含む炭水化物を食べると、血液中のブドウ糖が増えて、血糖値が上がります。血糖値が高い状態が続くと体はブドウ糖を消化しきれずに、中性脂肪となって白色脂肪細胞に溜め込み、やがて肥満というかたちであらわれてきます。



### 糖の摂り過ぎは負のスパイラル

更に糖質の摂り過ぎは、食欲をコントロールする脳細胞を傷つけるという研究結果も報告されていますので、食べ過ぎてしまい、ますます太っていくという負のスパイラルに落ち込んでいきます。もう一つは糖質が老化や様々な生活習慣病を引き起こす要因となるAGE（終末糖化物質）で、糖とたんぱく質の化合物です。AGEは血管や組織に沈着し、体内に長期間留まることで、糖尿病やガン、心筋梗塞、アルツハイマー病、骨粗鬆症などを引き起こす原因、つまり老化を早める原因になると考えられています。但し、若い人は、炭水化物は大切なエネルギー源です。自分の年齢に合った炭水化物の量を摂りましょう。



## 10月の健康管理・・・万病を招く血糖値スパイク

最近、健康診断で血糖値は「正常」とされる人の中にも異常があることが分かってきました。食後の短時間に急激に血糖値が上昇し、また正常値に戻ると、「血糖値スパイク」と呼ばれる症状です。血糖値スパイクの症状になると、糖尿病と同様に体内の重要な血管が傷つけられ、脳梗塞や心筋梗塞だけでなく、がんや認知症のリスクも高まります。健康診断では見つかりにくいので、結果に異常がなかったからと過信せず、日頃の体調や生活習慣などから自分の血糖値について意識するようにしましょう。



アルファルファ

高血糖値の共通点はミネラル不足です。ミネラルはインスリンの糖代謝作用を助けます。スーパーベジタブルはミネラル豊富なアルファルファの野菜粒です。

### ～血糖値スパイクが招く怖いリスク～

- ◆心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが上昇◆放置することで糖尿病に移行・重症化◆インスリンの過剰が認知症の一因に
- ◆がん細胞を増殖させ、発症の危険性も◆血糖値の急変動で集中力が低下

### <血糖値スパイクを防ぐためのセルフケア>

1. ベジファースト・・・野菜や海藻などを食事の最初に食べると、ブドウ糖の吸収を緩やかにしてくれます。
2. 食事を抜かない・・・長い空腹は食後の血糖値の上昇の原因、昼食後に血糖値スパイクが起こりやすくなります。
3. 一口30回を目安・・・よく噛むと血糖値の血糖値スパイクの予防、噛んでいる途中で飲み込むのは、一口の量が多い。
4. 食後に筋肉を動かす・・・筋肉はブドウ糖を消費します。食後の階段の上り下りなどは勧めです。

◇ ◇ ◇

日本人は、味の無いご飯を口の中でおかずと一緒に味付けをしながら食べる「口中調味」という独特の食べ方をします。食事の一口目から糖質であるご飯を食べることになりますから、血糖値が上がりやすく血糖値スパイクを起こしやすくなります。食欲の秋ですが、まずは野菜から食べ始めて、食べ過ぎないようにご用心・・・。