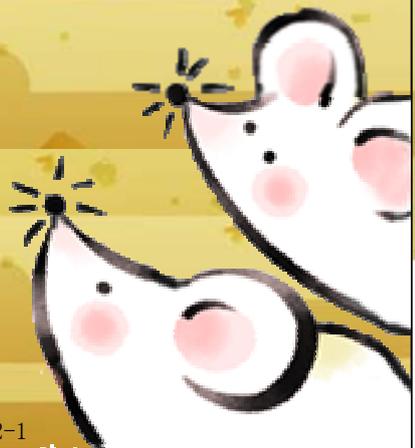




ねぼり強く
 きあがりあげて
 望みが叶う
 良い年になり
 まさきうーい





小さな幸せ～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2年1月発行

人を動かす名言・逸話集大集成

鈴木健二・篠沢秀人

講談社

石橋の欄干に刻んだ決意から大政治家に・イギリスの元首相 ロイド・ジョージ



今から百年ほど前、南ウェールズのランスダムデーという田舎町で起こった事である。学校帰りの小学校の一団が、街の中を流れるジェエフォール川の石橋の所にさしかかった。と、そのうちの二人がどうしたとか、急にケンカを始めた。ところが、周りの少年たちは、そのうちの一方だけ加勢して、もう一人の少年を寄ってたかっていじめ始めたのである。

「やーい、ジョージのまぬけめ、居候のくせに生意気だぞ」その少年は、最初はけんめいに抵抗していたが、あまりにしつこいいじめ方に、とうとう泣き出してしまった。いじめていた少年たちは、ワッとあざけり笑いながら、逃げて去った。

少年の名は、デビット・ロイド・ジョージ。父親が死んだため、その町で靴屋をしている伯父に引き取られ、靴屋の修行をしながら小学校へ通っていた。階級制度の高いイギリスでは、靴屋の子は靴屋に、パン屋のせがれはパン屋になるというのが常識で、靴屋の伯父に育てられているジョージも成人後は当然靴屋になるはずであった。

ジョージは、しばらく泣きながら、橋の欄干によりかかって川の流れに見入っていた。その時川の流れが彼に何かをささやいたのだろうか。彼は突然顔を上げ、こぶしを空に向けてつき上げながら、「ようし、僕は靴屋で終わらないぞ。きっと偉い人になって、居候と笑ったみんなを見返してやるんだ」と叫んだ。そして、ポケットから工作用の小刀を出して、橋の欄干にD・L・Gと、自分の頭文字を刻みつけた。

この少年こそ、のちにイギリスの首相となったロイド・ジョージである。彼が刻んだ頭文字は、おぼろげながらもいまだにその石橋に残っているという。



ロイド＝ジョージ 1863～1945 は、マンチェスターの小学校教員の父を生後すぐに失い、ウェールズの母の実家で育てられた。独学で法律を勉強し、弁護士資格を取った。イングランド人でもなく、オックスフォードまたはケンブリッジ大学出身でもなく、しかも国教徒ではない人物が、イギリスの政治の中枢に進出したことは注目すべきことであった。自由党に属して、政治と社会の改革を実行し、また第一次世界大戦ではその戦争指導にあたって連立内閣を組織、戦後のパリ講和会議ではアメリカのウィルソン、フランスのクレマンソーとともに指導的な役割を担った。ロイド＝ジョージは 20 前半のイギリスの代表的政治家の一人であり、帝国主義時代の世界で功罪共に重要な役割を担ったとすることができる。

ほめことば練習帳

山下景子著 幻冬舎新書



褒められる事も幸せなら、ほめる人がいるということも幸せです。平凡な日常の一場面……。小さな幸せを感じるひと時には、知らず知らずのうちに、褒め言葉が交わされているような気がするのです。

- 円満・目には見えない人柄、柔和、柔軟、温和温厚など含む
- お人柄・柄に人で一段と印象が良く更に「お」つけ更に良く
- 一番・ナンバーワンよりオンリーワン、かけがえのない人
- 安らぐ・穏やかで、ゆったりとした気持ちになること
- かけがえのない・不可欠な存在、双方が思う時、絆が強まる
- 惚れ惚れする・強く心を惹かれる、魅力的、素晴らしい人に
- めでたい・「お」をつけて祝福の言葉、おめでとう
- お陰様・隠れて見えない所、多くの人の支えで生きている
- 義・悪い行いをしない、実直で義理堅い、正直
- 優しい・相手の気持ちを思いやる事
- 好き・自分の思いを伝える言葉、充分なほめ言葉
- 宝物・何よりも優先する、大事なもの
- 清しい・晴れ晴れとして気持ちがいい
- 恙ない・無事を喜べる心、感謝の気持ちの基本

下痢の原因・食中毒になる食器のつけ置き他

食中毒による下痢の原因は夏でも冬でも起きやすいものです。食中毒は食べ物が原因だけではありません。日々の生活の中にも原因があるのです。ではどんな時に起きるのでしょうか。



☆食中毒の原因となる食器のつけ置き

食後の食器は栄養豊富で、つけおきにすると、水分と栄養で菌が繁殖する条件にぴったりなのです。長時間もつけてしまうと菌が増殖しやすい温度になるので、菌の量が爆発的に増えてしまいます。

☆食器のつけ置きは 10 時間後には食中毒菌が 7 万倍に増える

「衛生微生物研究センター」が行った実験によると 食後の食器を、一晚（約 10 時間）置くと、ブドウ球菌・大腸菌などの一部の菌数が、約 7 万倍に増殖するそうです。この状態の食器をスポンジに洗剤をつけて洗っても、最大で 1,000 分の 1 程度にしか菌が減らなかったそうです。ただし、浸けてすぐさま増えるのではなく約 2 時間後から盛んに増殖し始めるので、浸け置きは 1~2 時間以内であれば、大丈夫だそうです。

☆食中毒の原因となるビニール袋のストック

肉、野菜を入れたビニール袋には細菌や微生物がたくさん付着しています。洗って再利用しても菌は十分に落ちません。実際ある実験ではビニール袋を丁寧に洗った 2 日後にサルモネラ菌が検出されたそうです。

☆加熱しても冷凍しても死滅しない菌がいる

加熱しても毒素が消えない菌があります。生野菜から食中毒起因菌、セレウス菌、大腸菌や黄色ブドウ球菌も見つかっています。こうした菌は、野菜を水洗いしても、完全駆除は難しいようです。さらに、サルモネラをはじめとする食中毒起因菌は、冷凍しても死滅しません。冷凍肉の保存に袋を用い、肉を調理しようと解凍した際に「冬眠状態」だった菌が目覚めて袋に付着する可能性も考えられますので、絶対に避けましょう。

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。腸内環境が良好だと免疫力も高く、様々な病気の予防になります。生活習慣病の 9 割は腸が原因だと言われているからです。まずは腸内環境を強化しましょう。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。

冬野菜：栄養価の高い野菜



総合栄養野菜と呼ばれるほど栄養豊富なホウレン草は、寒くなる冬が旬の時期です。夏に出回るホウレン草に比べて、旬の冬に出回るホウレン草は栄養価が高く、ビタミンの量が夏より冬のほうが約 3 倍近く多いそうです。

夏は成長が早く、栄養を蓄える前に収穫しますが、冬は寒さに耐えるため植物自身がより多くの栄養を蓄えます。そのため冬のほうが多く栄養が含まれています。

ホウレン草の栄養

鉄 分：貧血の予防

β-カロテン：抗酸化作用

ビタミン C：免疫力を高める

カリウム：ナトリウムを排出し、高血圧やむくみ予防

マンガン：骨の形成を助ける、ピンクの根本部分に多い

ビタミン B12：造血作用、末梢神経の機能維持、代謝に関与

葉酸：ビタミン B12 と葉酸の摂取が、虚血性心疾患の予防に効果

マグネシウム：補酵素など 300 種類以上の酵素の働きを助ける

亜鉛：胎児や乳児の発育や生命維持に重要、活性酸素を除去、酵素の構成成分、味蕾細胞や免疫反応にも関与



「なっとうゴールド」で安心な毎日

毎年この時期になると思い出すのが病気になったことです。それは単身赴任中の出来事でした。

脳梗塞を発病し、現地の病院で治療しました。幸い後遺症は残らず、軽くて済みました。その後再発が怖いので、何か良いものを探し求めていたところ、友人から勧められたのが、「なっとうゴールド」でした。

色々なメーカーからナットウキナーゼ商品が出ていますが、含有量や成分表をじっくり見て、決めました。価格が高めでも、成分がまるで違いますので、安物買いの銭失いにならないように、しっかり確かめて買いました。

その後、赴任先だった知り合いが私と同じ脳梗塞で倒れたという事がわかり、早速お見舞いに送りました。彼は後遺症が残り、手足が多少不自由になっていましたが、命には別状はなく、元気になったという知らせを受け、私がお見舞いあげた「なっとうゴールド」をまた送って欲しいとのことでした。良いものを人に紹介する嬉しさは自分の健康にも跳ね返ってくる気がします。

目に見えない症状ですから、普段の心掛けが大切だという事を身に染みて感じています。



きれいな腸は病気にならない

NO. 232

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

体を温めれば温めるほど腸内細菌は増える

昔から「冷えは万病の元」と言われてきました。しかし、現代は暖房が行届き、昔の様に手足が冷たく感じることはなくなってきました。それなのに、「冷え」で悩む人が多いのはなぜでしょう。



基礎代謝が落ちているから冷える、冷えるから血液循環が悪くなる、腸内環境が悪化

まず、考えられるのが、基礎代謝が落ちているため、必要なエネルギーがうまく作りだせない、あるいは血液の循環が悪い事です。その結果、手足が冷たくなる、身体がだるい、むくみが出るなどの症状が出てきます。

代謝とは、食事から摂った栄養素を体内でエネルギーに変え、消費するシステムで、生命活動の基本です。代謝は体温に影響され、低い人は代謝が落ち、免疫細胞の活性も低下します。従って、免疫力も落ちるので、病気になりやすくなります。更に、低体温により、血液の循環も悪くなるので、体の隅々まで酸素や栄養素を運ぶことが出来なくなっています。当然、腸も活発に働けなくなり、腸内細菌が減り、腸内環境は悪化します。

子供達の低体温が増えている

特に、最近では、子供たちの低体温や、一日のうちで体温の変動幅が大きい「体温異常」が増えてきて、問題になっています。その原因として考えられるのは、不規則な生活と生活環境の室温、そして食事です。

体を温めると腸内細菌も増え、長生きできる

体を温める方法としては、食べ物で中から温める方法と、入浴や保温など、外から温める方法です。最近では冷房により、夏でも冷えを訴える人が増えています。そういう人は夏でも体を温める飲み物、食べ物を飲むようにすると体の中から温まり、しかもそれが食物せんいの豊富な野菜や果物であれば、腸にとって、これほど嬉しいことはありません。腸内細菌も増えるので、長生きに繋がります。

2月の健康管理・寒い季節を乗り切る冷え性対策！

寒い季節になると、冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下など「冷えは万病の元」となります。

冷え性の原因

- ① ストレスや不規則な生活などで体温を調節する自律神経がうまく機能しない
- ② 熱を作る筋肉量が少ないこと
- ③ きつい下着や靴による血行不良
- ④ 貧血や低血圧など血管系の疾患などの病気がある

冷え性を改善する生活習慣

- ① 体をあたためる食事の工夫
- ② 体の隅まで血液を届ける生活習慣
- ③ 体を締め付ける衣服や靴は避ける
- ④ ぬるめの湯にゆっくりつかる

自律神経を整える生活習慣

- ① 十分に睡眠をとって心身を休ませる
- ② 歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動をとり入れる

あったかアイテムを上手に取り入れる

- ① 腹巻…お腹を温めることは臓器を温めることであり、胃腸が温まって便秘の解消
- ② 肌着…肌にフィットするものを、1枚着るだけで体感温度が約1℃アップ
- ③ スパッツ…冷えやすい下半身を温める
- ④ カイロ…貼るタイプが便利、低温やけどに注意
- ⑤ マフラー、レッグウォーマー…動脈が走っている首や足首、手首を温める
- ⑥ 五本指ソックス…足指をそれぞれ包むため保温力がアップ

全国健康保険協会
協会けんぽ

