



お笑いつて  
基本的に  
あつたかい  
ものだと  
思うんですね。

—志村けん—



# 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2年11月発行

## すぐ役に立つことわざ小辞典

## 人を動かす名言・逸話集大成

### 長いものには巻かれる

西洋では同じ意味をこめて、「つぶされるよりはおじぎをしろ」という。いくら逆らったって、強大な力を持つものには勝てないのだから権力者の言うままになっておくのがお利口とだということ。

庶民の歴史が生み出したことわざだけに、洋の東西をとわず、その背景と現実を考えると、なんともやりきれない哀しさをおぼえるようだ。

しかも歴史の上では、勝てないと分かっているにもかかわらず、死を覚悟して権力に逆らい、まさしく命を落とした例も枚挙にいとまないのである。

長いものに巻かれるか、一生をその時点で終わりにするつもりで反抗するか、決めるのはあくまで本人の意志である。が、ともすると、人は後者を過剰に美化したがることに注意したい。

負ける為に戦うことが本当に美しいかどうか。最後に勝つために、あえて負けを選んで屈辱に耐えるという勇気も、同じように美しいことではないのか。その辺りを考えてみたいと思う。



### 水魚の交わり

現代では、きわめて親しい間柄の友人関係をさしてこの言葉を使うことが多いが、もともとは強い絆で結ばれた主従関係を表現した言葉である。

魚と水は、切っても切れない関係にある。最も密接であり、特に魚にとっては水は魚にとってはなくいてはならないものである。

歴史的に見ても、偉大な成功者の陰には必ず名参謀的人物が存在するし、また、最も卑近な例を探しても、私達の周囲で、一つの組織リーダーや企業の経営者として高い評価を受けている者には、やはり、その人をよく補佐する人物がいることを知ることができよう。

逆に考えると、もし、誰かが企業なり組織なりの中でトップに立とうと思えば、まず絶対信頼おける部下が必要だということになる。

そして、そういう「水魚の交わり」のような関係が出来上がると、それをねたんで中傷する者も出てくるが、そんな中傷に耳を傾けてはならない。水魚の交わりの最も根幹をなすものは、水と魚の関係だからである。

## 幸せになる 10 の習慣⑨ 未来に目を向ける習慣

幸せな人の9つ目の共通点は、未来に目を向ける習慣、つまり「目標をもつ」ことです。

目標がないと「時間の流れ」という川に流されがちになります。「あっちにぶつかったらどうしよう。こっちにぶつかったらどうしよう」と恐くなるのです。それが、人間関係・病気・貧困に対する漠然とした不安なのです。

一方、目標がある人は、川の上流にある宝物に向かって、自分の足で歩いている状態といえます。やる気がみなぎり、いつもワクワクしています。目標が一つあるだけで、普段の気持ちがぜんぜん違ってきます。

### そのための目標は何でも OK。

- ・100万円貯めて彼女と同棲する・趣味のコンクールで入賞する・仕事の経験を生かして本を執筆する
- ・副業で300万円稼いで高級車を買う



目標をもつと、たしかに毎日が忙しくなります。しかしその忙しさは、くたびれる忙しさではなく、充実感を得られる忙しさ。

また、忙しくすることで不安や心配も減らせるし、誰かから悪口を言われたとしても「くだらない話に付き合っている暇はない」という気持ちになれます。幸せな人の習慣は何でもいいから目標をもつことです。

## 下痢の原因は小麦製品その⑤

下痢になる理由の一つとして、小麦製品が挙げられています。



### グルテン不耐症で下痢やリュウマチに

正常な人の小腸粘膜の細胞は適度につながり、必要な栄養素だけを取り込み、不要な毒素や細菌はブロックします。グルテン過敏症や不耐症の人はグルテンをとると小腸の粘膜の細胞間が緩むため、毒素が入り込んで、炎症を起こしてしまうのです。片頭痛や月経前症候群、リュウマチ、橋本病の原因とされています。

うどんのコシや、パンやお菓子などを作るときに生地がまとまるのもグルテンの作用です。パン・ Pasta ・ うどん ・ ラーメン ・ 生麩、饅頭、麦味噌・あわせ味噌・醸造酢など、また、歯磨き粉や整髪料などの増粘剤としても使用されています。

グルテンを含む食品例

- ・小麦粉：(薄力粉、中力粉、強力粉、デュラムセモリナ小麦など)
- ・小麦製品：パン、パン粉、うどん、麩、スパゲティ・マカロニなどのパスタ・餃子の皮、など

小麦を含む加工食品 (一例)：・カレーやシチューのルー・洋菓子類など・一部の調味料

※市販の米粉パンには、小麦たんぱく質を含む「グルテン」が使用されている場合があります。原材料表示を良く確認しましょう。

### 下痢の改善のためグルテンを止めてみましょう。

下痢、不調がある人はグルテンを含む商品と同時に、牛乳や乳製品に含まれるたんぱく質のカゼインも抜いてみましょう。グルテンとカゼインはたんぱく質の構造が一部似ているため体は両者を区別できずに炎症反応を起こしてしまいます。

### 腸内環境を整えましょう

腸は食べた物を消化・吸収・排泄、免疫力の強化をする健康の基本的な事柄を行う場所です。それらの役目を一手に引き受けているのが、腸内細菌なのです。腸内細菌のバランスを整えるサプリメントなどを利用して、体の不調、下痢の改善を整えてみましょう。改善のスピードが速まります。

## 晩秋野菜・抗発ガン作用、免疫賦活作用の

### チンゲイサイ



チンゲンサイの旬の時期とは、露地物が多く出荷される春と秋ですが、中でも、気温が下がるぎりぎりの晩秋あたりが最も味が良くなるので一番の旬と言えるかもしれません。



#### ●チンゲンサイに含まれる豊富なβ-カロテン

βカロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用がります。その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるようです。

#### ●チンゲンサイはカリウムやカルシウムが豊富

カリウムはナトリウムを排泄する作用で高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。また、カルシウムは骨を生成する上で欠かせない成分です。骨を丈夫にし、精神の安定を齎すイライラの解消にも効果があります。

#### ●ビタミンC

風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。これから冬を迎えますので、インフルエンザなどの予防に大いに料理しましょう。

## 毎年冬にインフルエンザに罹っていたが 丈夫になった

東京都 川上様

毎年冬になると風邪やインフルエンザに罹っていた私が今年の冬から全く罹らなくなったのは不思議です。

腸内免疫を強くするというので、健将ライフさんの「クイーンセット」を飲み始めたのが2年前の春頃です。

以来、飲み続け、半年くらい経った頃でしょうか、少しずつ体力が回復していくのが実感できました。

食事の大切さはわかっていたのですが、なかなか思うようにはいきませんでした。そんな時に出会ったのです。

今年はインフルエンザに、新型コロナがダブルでやってきます。罹らない様に「クイーンセット」と食事をおろそかにしない様にしたいと思います。



# きれいな腸は病気にならない

NO. 243

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？

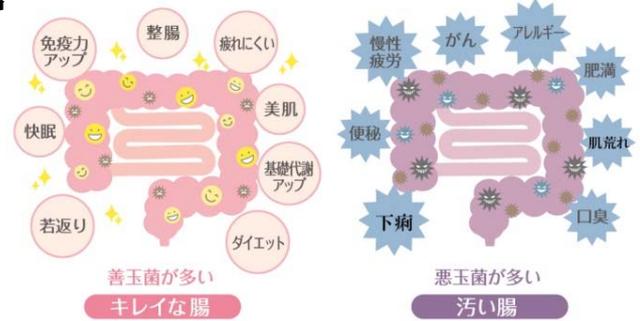
## 老化は腸で止められた

東大名誉教授 光岡知足著

### 第1章 腸の中をきれいにすれば病気にならない

#### 1. 老化度は腸にあらわれる

人間の身体の中で、健康や病気、若さや病気にもっとも影響を与える部分はどこか、と言ったら、それは腸かもしれません。その腸の主演として活躍しているのが、腸内細菌です。細菌そのものは、私達の体のいたるところに常在していますが、圧倒的に腸内（特に大腸）に多く棲息しています。



#### 腸内細菌のお花畑

その数はざっと 100 種類以上、100 兆個棲息し、健康を左右します。

腸内細菌は、「善玉菌」と「悪玉菌」、そして善玉菌・悪玉菌の優劣な方に加勢する「日和見菌」に大別されます。若返りの鍵を握る代表格は、ビフィズス菌。老化や体の変調を齎す代表格は、ウエルシュ菌や大腸菌。これらの細菌達がお花畑の様に集まって作る腸内フローラ（腸内細菌叢）は年齢と共に、そしてあなたの生活習慣、ひいては生き方によって日々変化します。

年をとると悪玉菌の割合が増える傾向にあるので、老化防止には、勢力を拡大してくる悪玉菌を減らして、善玉菌を増やすことです。健康な人の腸内は善玉菌 20%、これを維持できれば 100 歳を過ぎてても健康に生きることは決して不可能ではありません。ところがストレスにさいなまれ、暴飲暴食したり、睡眠不足が続くと、善玉菌は次々と力尽き、一方で悪玉菌がグイグイとその勢力を増長させることになります。

#### 体調の優れない人腸内細菌のバランスが崩れている

朝、目が覚めた時に体がだるくて何もやる気が起きないという人、原因はわからないけれど体が、休んでも疲れがとれないという人、風邪を引きやすく体調がすぐ悪くなる人、まだ 40 代なのに 50 歳過ぎに見られてしまう人……。そんな人の腸は惨たんたる状況だと思ったほうがいいでしょう。

電車の向かいのシートに座っているビジネスマンをそれとなく観察していると、私はつい習性で、彼の腸の中を想像してしまいます。「彼の腸内細菌のバランスは乱れているな」と。くたびれた顔をしている人は、腸の中もくたびれているということです。外見上の若々しさを望むなら、まずは腸の中をきれいにするしかないということなのです。

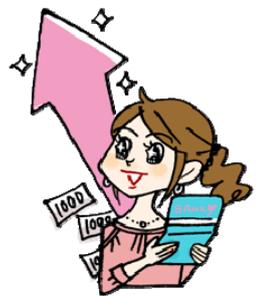
## 幸せになる 10 の習慣 ⑨ 未来に目を向ける習慣

幸せな人の 9 つ目の共通点は、未来に目を向ける習慣を持っていること。そしてその習慣とは「目標をもつ」ことです。目標がないと「時間の流れ」という川に流されがちになります。「あっちにぶつかったらどうしよう。こっちにぶつかったらどうしよう」と恐くなるのです。それが、人間関係・病気・貧困に対する漠然とした不安なのです。

一方、目標がある人は川の上流にある宝物に向かって、自分の足で歩いている状態といえます。やる気がみなぎり、いつもワクワクしています。目標が一つあるだけで普段の気持ちがぜんぜん違ってきます。

### そのための目標は何でも OK。

- ・ 100 万円貯めて彼女と同棲する
- ・ 趣味のコンクールで入賞する
- ・ 仕事の経験を生かして本を執筆する
- ・ 副業で 300 万円稼いで高級車を買う



目標をもつと、たしかに毎日が忙しくなります。しかしその忙しさは、くたびれる忙しさではなく、充実感を得られる忙しさ。また、忙しくすることで不安や心配も減らせるし、誰かから悪口を言われたとしても「くだらない話に付き合っている暇はない」という気持ちになれます。幸せな人の習慣は何でもいいから目標をもつことです。