

ことしいいち
ねんありがと
うざい
ごま
した





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12月発行

すぐ役に立つことわざ小辞典

人を動かす名言・逸話集大集成



追従も世渡り

追従は、おべっかとかおもねり、お世治と言った意味。

人間だれしも、お世辞を言われて悪い気のするものではない。

おもねりと分かっている、ほめ言葉を吐きながら近寄ってくるものには、相応の対応もするそういうお世辞とかへつらいの言葉というのは、人間本来のありようからすれば、けっして褒められた事ではない。

が、現実を生き抜くには、そういう「本来のありよう」だけを全うするわけにもいかないのである。平社員が社長に対して、たとえそれが大方の一致する意見であろうと、「あんたは二代目のボンボンだから、経営から身をひいた方が会社のためだ」などと、口が裂けても言うわけにはいかぬ。現実としては「先代の薫陶と二代目の鷹揚さを兼ね備えた」みたいな言葉をはくべきであろう。

こういうお世辞、本人の自尊心を大いに満足させるわけであり、私達が、世の中を生きていくための方便として、決して軽んじてはならないことである、

実るほど頭を垂れる稲穂かな

稲の穂は、秋になってたくさんの実をつけると、自然に頭を下げるように垂れる。だから、人間も成功し、偉くなったら、それまで以上に身を慎み、尊大にかまえず、謙虚な気持ちで人に接するようにしたいものだという事。

芸能界では長い間下積みだった人が何かのきっかけで、一躍大スターにのし上がった時、周りの人がその人を「あいつはこのごろ、天井を向いて挨拶するようになった」と言っているのを耳にする。



その気持ちも分からなくはない。下積みのころは、あっちへぺこぺこ、こっちへぺこぺこ、毎日毎日、体を小さくして頭を下げっ放しなのだ。だから、大スターの座に就いたら、ついつい、「天井を向いてあいさつ」したくもなるのだろう。しかし、偉い人が全く偉ぶらず謙虚に振る舞う様子は、その人をより以上に偉くも見せるものである。天井をむくより、きちんと頭を下げた方が尊敬の値を高くするなら、頭を下げる方が得なはずである。

幸せになる 10 の習慣 ⑩精神を安定させる習慣

幸せな人の最後の共通点は…「精神を安定させる習慣」を持っていること。

そしてその習慣とは、「運動習慣」です。

運動習慣がない人は、セロトニン・ノルアドレナリン・ドーパミン・エンドルフィンなどの神経伝達物質の分泌バランスが悪くなりがち。それが、「不安・いら立ち・やる気のなさ」につながります。一方、運動習慣がある人は、精神的に安定し、さらにやる気も湧いてきます。

「健全な精神は、健全な肉体に宿る」と言われるように、運動をしなければ精神不安定になってしまうのです。肉体労働をされている方は問題ないと思いますが、デスクワークの方は運動が必須。

心の健康を保つには、ウォーキングなど週3日・1回30分程度の運動が必要です。



朝起きて日光を浴びるなど、規則正しい生活はうつや不安障害等の治療にも有用です。健康的な生活習慣には、定期的な運動〔有酸素運動（ウォーキング、水泳等）、ストレッチ等〕、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠等といった要素がありますが、これらの生活習慣を保つことで、高血圧や生活習慣病の予防に加えて、ストレス耐性の強化や気持ちの切り替えのスムーズさにもいい影響を与えていることがわかってきています。

下痢の原因は脳と腸と腸内細菌の関係

普段は問題がなくても、「旅行に行くとき便秘になる」「緊張するとお腹が痛くなる、下痢になる」という方がおられます。

旅行で交感神経が優位になりすぎて腸の動きが低下、緊張で落ち着こうと副交感神経が優位になりすぎて腸の動きが活発になってしまうことなどで起こります。

このようにストレスとお腹の調子は何かと関係が深く、脳と腸は互いに関係し合っています。最近では、病原菌だけでなく腸内細菌も脳の機能に影響を及ぼす、「脳と腸と微生物相関」という研究報告があります。

腸内細菌を持たない無菌マウスはストレスに対して過敏であること、脳の神経系を成長させるための因子が少ないことが分かりました。その後、無菌マウスに通常の腸内細菌を移植すると多動や不安行動が正常化するという報告もされています。

つまり、腸内細菌はストレスの感じ方や脳の神経系の発達・成長、そして行動に関わる存在であることが示されたのです。

腸内細菌は一つの臓器とも言われていますので、脳と腸、腸内細菌、この関係は切っても切り離せないものになっています。下痢になりやすい人や慢性的な下痢の人はこの関係のバランスが崩れているからだと言えます。

*無菌マウスと有菌マウスの実験



腸内に細菌を持たないマウスはストレスに敏感



その後腸内細菌を移植すると多動や不安が安定

冬野菜・ちょっとした体調の変化は冬野菜で乗り越えよう!



冬野菜の色彩は春や夏に比べると地味ですが、鍋料理や汁ものなど、冬だからこそ味わえる楽しみ方です。冬のコミュニケーションの中心にもなる野菜料理。身近な野菜でちょっとした体調の変化は乗り越えられます。



◆大根

大根葉は、カルシウム、カロテン、ビタミンC、それから食物繊維を含むため、がんや心疾患の予防効果、だいこの根にはビタミンCが多く含まれ、抗酸化、抗菌作用、風邪の予防、疲労回復、肌荒れの解消につながります。

大根の皮には花粉症予防、毛細血管の柔軟性、皮膚の潤い、ビタミンCの吸収を助ける、ビタミンPが含まれています。消化酵素ジアスターゼは胸焼けや胃もたれを予防、酵素オキシターゼは消化酵素、発がん性物質の解毒作用。

ただし、酵素は熱により破壊されるので生のまま、大根下ろしは、20分後にはビタミンCが80パーセントに減少するので、食べる直前に作るのが理想です。食物繊維も豊富な大根下ろしの辛みは辛子油といわれるアリルイソチオシアネートの成分はガンを抑制し、抗菌性もあります。しっぽの部分の辛みは、細胞破壊が細かいほど辛くなります。

気分が沈みがちな私が前向きになった

千葉県 M様

朝、起きるのもおっくう。気分は沈み何もやる気が起きませんでした。クヨクヨしたり、ため息をついたり、「あ〜あ、これはうつ病かな〜」と思っていました。

ある日、「腸内フローラ 医者いらずの驚異の力」藤田 紘一郎著の本が目にとまり、腸内フローラのバランスが悪いと精神的な病になるというものでした。

「これだ!」と思い、さっそく食事改善を始めました。しかし、長く続かず、結局は途中で挫折。そんな時に、健将ライフさんのクイーンセットを知り、飲み始めました。サプリメントだから、面倒でなく手軽でした。初めの頃はおなかの調子が良くなってきて、半年飲んだ頃に、朝すっきり起きられるようになったのです。気分も爽やかになりました。仕事もやる気が起き、会社に行くのも嫌でなくなりました。今ではこのサプリメントは止められなくなりました。



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

2.こんな腸内細菌が全身の病気を引き起こしていた

殆ど無菌で生まれた赤ちゃんは生後5日頃になるとビフィズス菌が腸内はほぼ100%占めるようになります。ビフィズス菌は腸内で乳酸と酢酸を作り、その作用によって腐敗菌である大腸菌や腸球菌はビフィズス菌の100分の1程度に抑えられます。

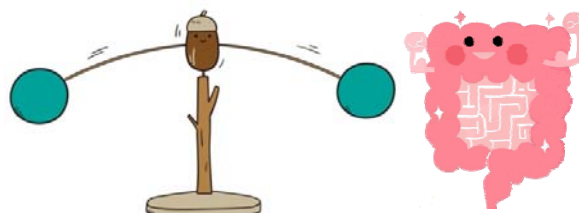
ところが離乳期近くになり、大人に近い食べ物を摂るようになると、腐敗菌がその勢力を増長させてきます。バクテロイデス、ユウバクテリウム、嫌気性レンサ球菌などの嫌気性球菌群が出現し、腸細菌は大人と腸内と区別がつかないような状態になってきます。ビフィズス菌10、嫌気性菌90位の割合になり、ビフィズス菌も大人型に変わります。

乳児期、少年期、青年期で腸内環境は変化する

成長するにつれ腸内環境は変化するものの、健康な時の腸内細菌はそれなりにバランスをとって棲息しています。具合が悪くなるのは、このバランスが崩れた時、ビフィズス菌が減少して、ウェルシュ菌や大腸菌などの悪玉菌が勢力を持った時です。例えば、風邪を引いたり口内炎にかかっている人の腸内細菌を調べてみると、ビフィズス菌が減少し、大腸菌、腸球菌が増加している様子が観察されます。便秘や下痢の症状の時も同じです。肝硬変の患者の腸内細菌にはビフィズス菌が減少し、健康な人には見られないバクテロイデス菌が増えていることがわかります。

更に胃ガン、大腸ガン、と言った重大な病気でも悪玉菌が増加した異常な腸内環境となっているのです。

「疲れ」「だるい」「風邪を引きやすい」などという症状は腸内バランスの初期の段階ですが、放置しておくとう重大な疾患をもたらします。健康体になるためにはまず、腸をキレイにする事。腸の掃除は下剤や整腸剤を飲んでも腸の汚れは一掃されません。腸内細菌のバランスが病気に直結しているのです。



「クイーンセット」は年末年始の体調を整える！！

生活リズムが変ってしまい、 下痢や便秘に・・・

- ★なっとークイーンが腸内環境を整え、便秘、下痢が改善
- ★スーパーベジタブルの植物せんいが、より理想的環境へと導く

疲れと、イライラが・・・

- ★なっとークイーンは腸内での幸せ物質を作る手助けをし、イライラが解消
- ★スーパーベジタブルはストレスで失われる成分を補い健康増進に役立つ
- ★疲労回復成分、アルギニンが含まれており、元気になる

年末、年始で調子が・・・こんな時にちょっと多めに飲んで大活躍

二日酔い防止に・・・

- ★なっとークイーンの中の納豆菌がアルコール代謝を促進し、毒性の強い血液中のアセトアルデヒドを抑えます
- ★スーパーベジタブルは血液の浄化や肝臓の働きを助けます

食べ過ぎに・・・

- ★なっとークイーンの中の乳酸菌・納豆菌が消化力を上げ胃腸の調子を助けます
- ★スーパーベジタブルは食べ過ぎによる体の負担を軽減し、栄養バランスを整え、余分な物の排出を促します