



徳ある人を見たら
その人に並ぶことをめざせ。
徳なき人を見たら
我が身を振り返り
自省せよ。—孔子—





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5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



少年の心を支えた「ワシントン伝」

アメリカ合衆国の第16代大統領・リンカーンは「ワシントン伝」によって志を立てた。

リンカーンはケンタッキー州の片田舎に生を享けたが、その半生は労苦に満ちたものであった。

子供の時か、年のわりに体が大きかったため、父から斧を与えられ、開墾の仕事を手伝った。そして、二十三の年まで、この道具を手放すことがなかった。

「私の教育と言え、すべて私が自分で身につけたものである」と自ら述べているように、リンカーンは家が貧しくて、学校へ通う暇もなかった。彼が学校教育を受けた年月は、全部合わせても一年に満たなかった。それでも学問好きだったリンカーンは本が読みたくて、たまらなかった。

読みたい本があると聞けば、どんな遠い所でも訪ねて行って、借りて来た。そして、父の仕事を手伝いながら、暇を1616見ては本をむさぼり読むのであった。

16歳になったある日、リンカーンは何キロも足を運んで、「ワシントン伝」を借りて来た。そして、小さな丸太小屋の戸棚にしまって、大事にしていたが、ある嵐の番に、本は水をかぶって、びしょ濡れになってしまった。

リンカーンは貸してくれた人に正直に事情を話し、3日間働いて、その償いをした。

「この本を持って行きなさい、ご褒美だよ」

相手の言葉に、リンカーンが雀躍したのは言うまでもない。こうしてリンカーンは自分のものとなった「ワシントン伝」を繰り返し読んで、初代大統領の生き方から、正義とは何であるかを学んだのである。

アメリカ合衆国の首都ワシントンにあるリンカーン記念館には、毎年、数百万人の人びとがおとずれるといわれています。

このことをみても、リンカーンが、いまなおアメリカの国民の心の中で、いかに大きく生き続けているかがわかります。

リンカーンは、大統領をつとめた、およそ5年の間、人間の平等を訴え続けて人道主義をつらぬきとし、人類の歴史に永遠に残る奴隷解放を宣言して、黒人たちに自由に生きる光を与えました。

多くの演説のなかで「われわれは、みんな友だちだ」と訴え、隣人のしあわせのために、政治生命のすべてをつぎこんだのです。リンカーンの偉大さは、政治家としての崇高さにあります。丸太小屋の少年が苦勞の果てに大統領になったとしても、終局において名誉心におぼれた大統領であつたら、それは凡人の生涯と何も変わらなかったはずで、政治家の原点も見ることができるところに、リンカーンの最大の魅力があります。

幸せになる10の習慣 幸せな人の習慣④

悩みを引きずらない習慣、幸せな人の4つ目の共通点は「悩みを引きずらない習慣」を持っています。

その習慣とは、「今を生きる」ことです。

人間の体は、とうぜん「今を生きる」ことしかできません。しかし、心はタイムマシンのように、過去や未来に自由にいくことができます。

- 過去へ行って後悔・怒り
- 未来へ行って心配・不安
- 上司に怒鳴られた「5秒間」を、何年間も引きずる
- リストラされたらと最悪の事態をいつも持つ、これでは今がどんなに幸せでも、幸せを感じられません。

一方、**幸せな人は、過去や未来を考えるよりも、「今を感じる」ことを大切にします。**

- 家族一緒にご飯が食べられてしあわせ
 - 今日も元気に働けてしあわせ
 - 夕日が綺麗でしあわせ
- 今を感じていれば、心は過去や未来に行けません。子どもに悩みが少ないのも、心が今を感じて、今を生きているからです。そこで、そのクセを矯正する、ちょっとしたコツをお伝えします。

「過去5分間に嫌な事がありましたか？」「未来の5分間に嫌な事が起こりそうですか？」これを自分に問うてみるのです。ほとんどの人が、どちらの答えも「NO」になるはず。ということは、「今は平和で幸せ」ということ。あとは、目の前のことを感じて、楽しむことです。

下痢の原因・・・パン・麺類

ご飯よりパン・麺類を多く食べる、という方で下痢が続く場合、グルテンのアレルギーがありますので、小麦は最初に疑うべき素材です。



パンの添加物で下痢に

特にパンに関しては、添加物の無いパンならまだ大丈夫だけど、市販のパンを食べると下痢をする、という方。イーストフードや乳化剤というような、添加物が入っていませんか？グルテンアレルギーに加え、こうした食品添加物が下痢の原因になっている場合もあります。

街のパン屋さんなら安心？いやいや、安心ではありません！街のパン屋のパンにも危険なパンがたくさんあります。自分の店で生地を作るのではなく、大手製パン会社からB to Bでパン種ごと購入しているパン屋が少なからずあるのです。チェーン店化されている安いパン屋などはだいたいこのパターンです。

体に良くないのになぜ添加物を入れるの？

それは均一性や滑らかさ・柔らかさを追求してのことです。下痢や腹痛が起きないなら、食べても構わないでしょう。

下痢が続く方で、パンを毎日欠かさず食べている人は、試しにパン断ちまたは、混ぜ物のないパンを探してみてください。

小麦粉は残留農薬がいっぱい・・・発ガン性が指摘されている

残留農薬は国産のものからは検出はなく、輸入品、特に全粒粉で高い残留値を示しています。アメリカ、カナダ産小麦の90%以上から農薬、除草剤が検出されたという報告があります。海外では収穫作業の効率化のために、収穫直前に除草剤（ラウンドアップ）を散布するプレハーベスト処理が認められているようです。下痢、ガンになるリスクはより高くなります。



野菜・・・しその殺菌、抗酸化作用、食欲増進

夏を元気に乗り切る薬味の代表に「しそ」があります。しそには「青しそ」と「赤しそ」があります。



●赤しそ

赤しそはアントシアン系の色素を含み、梅干しを色鮮やかに着色します。赤しそも青しそも基本的には同じ栄養分が豊富に含まれています。ビタミンB1、B2、C、Eといったビタミン類、葉酸や鉄分も豊富です。赤しそのアントシアニンは目のトラブルを解消、抗酸化作用にも効果的です。



●青しそ

青しそは大葉とも呼ばれ、しそよりもベータカロチンが豊富に含まれています。しかもその含有量は野菜のなかでもトップクラスです。βカロテンには活性酸素を抑え、動脈硬化や心筋梗塞、ガンなどの予防、皮膚を健やかに保ち、美肌効果にも期待できます。また、青しそ独特の香りは「ペリアルデヒド」と呼ばれる芳香成分は、強い防腐・殺菌作用、食欲増進効果や胃腸を整える効果もあるとされています。

「なっとークイーン」でおなかが悪くなった

東京都 東様



お腹の調子が出勤前に必ず悪くなっていました。便意をもよおし、何度もトイレに駆け込みます。そのため電車に乗り遅れることもありました。家ならまだいいのですが、電車の中で急に便意をもよおすこともあり、そんな時は下痢止めでなんとかしのいでいました。もし、出勤途中に、仕事中にでも粗相でもしてしまったなら、かなり恥ずかしい目にあうことがわかっていますから、これまた非常なストレスでした。下痢に関する記事を検索しながら、何か良い商品を探していたら、健将ライフさんの「なっとークイーン」に出会いました。お試しを購入し、本格的に飲み始めると、私にぴったりでした。飲み始めて徐々に改善していったのです。以後、普通便になり過ごしています。勿論、食事には気を付けています。お腹に関するストレスはもうありません。仕事も意欲的に頑張ることが出来ます。本当に感謝です。

きれいな腸は病気にならない

NO. 238

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

保存料や防腐剤などの食品添加物は寿命を縮める

食生活にインスタント食品、コンビニの弁当やおにぎり、スーパーの総菜が中心となると免疫力が低下したり、腸の老化が進みます。このような食品には、食品の中で細菌が繁殖して食中毒を起こさないように、保存料や防腐剤などの食品添加物が大量に使われています。食品添加物は化学物質で、自然界に存在しないものです。食品中の細菌を殺菌すると同時に、私達の腸の中にいる細菌の動きも阻害したり、殺菌したりしてしまいます。保存料としてよく使われているものに、ゾルビン酸があります。ソーセージやハムなどの加工食品、チーズ、ケーキ、ちくわなどの練り物類、お菓子にもゾルビン酸が加えられています。

食品添加物は腸にダメージを与える

実験によると、食品を腐敗させる細菌を入れた寒天に、ゾルビン酸を入れると、腐敗菌は全く増殖できませんでした。つまり、寒天は腐らなかったのです。これと同じことが保存料を使用した食品を食べることで、私達の腸の中で起こっているのです。保存料などの食品添加物が使用された食品を摂ることで、腸内細菌が明らかに減少したというデータはありませんが、たとえ体内に入る量が少なくても毎日この化学物質が入った食事をすることで、腸の中に蓄積され、やがて腸内細菌の活動を阻止してしまい、腸にダメージを与えることになるのです。

人体が腐敗しない、脳は食品添加物に弱い

日本のように火葬する習慣がないアメリカでは土葬します。しかし、その後何年も、人体が腐敗しない人が多いそうです。それは食事から摂った保存料や防腐剤が体内に蓄積されているからではないでしょうか。食品添加物を含む食品をよく食べている人の便は決まって量が少なく貧弱です。便は食べ物のカスだけでなく、半分以上は腸内細菌やその死骸です。便が小さくて量が少ないのは腸内細菌の数も少ない事を表わしています。このように腸内細菌の数を減らし、腸にダメージを与える食べ物は出来るだけ食べないようにこしたことはありません。もう一つ気をつけて欲しいことは、脳が食品添加物の誘惑に弱い事です。

梅雨を元気に乗りきろう・・・暑い夏の準備期間

6月に入ると、いよいよ暑い季節も目前に迫ってまいります。暑い夏の前にやってくるのが、梅雨の時期です。この時期は内臓機能や自律神経の働きの低下、体の抵抗力が弱くなってしまふといった変化が起こりやすいものです。また、小児や幼児の場合、体温調節がうまく機能せず、少しの気温の変化で熱中症になってしまう危険性もあります。注意が必要です。



暑い日がつづく、体が次第に暑さに慣れ、強くなっていきます。これを「暑熱順化（しょねつじゅんか）」といいます。しかし、こうした暑さに対する体の適応は、気候の変化よりも遅れて起こるため、夏本番を迎える前の今の時期から、運動やウォーキング等で、汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなり、効果的です。

もう一つ、湿度の高い梅雨の時期には、レジオネラ症にも注意が必要です。レジオネラ症は、レジオネラ属菌という細菌を吸い込むことによって起きる感染症です。症状は、高熱や咳、頭痛などで始まり、肺炎や呼吸困難へと進行し、ひどい場合には死に至るケースも報告されています。

浴槽、加湿器をはじめ、水道の蛇口やシャワーヘッド、車のエアフィルターなど、日常的に水がたまりやすく、湿度が高くなる環境では、この時期特に感染源となりやすいため、定期的な衛生管理が不可欠です。

梅雨のこの時期を上手に乗り切って、楽しい夏を迎えましょう。