



思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから
言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから
行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから
習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから
性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから

—マザーテレサー





小さな幸せみつた



(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7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

成鈴木健二・篠沢秀人

講談社

●夏は日向をゆけ、冬は日陰をゆけ

日差しの強い夏は、誰だって日陰を歩きたがる。寒い冬は、反対に陽の当たる処を選んで歩きたいものだ。

しかし、我先にそういうところに入ってしまうと、入れな

かった人から恨まれたりすることがある。そんなことで嫌な思いをするよりは、いつそう夏は日向、冬は日陰と言うふうには、皆が嫌がる場所をあるいたほうがいい。

そうすることで、周囲からは徳のある人だと見られるだろうし、何かの時にその事が良い結果へ導いてくれるものだ、ということである。要は、何でも彼でも自分の利得のためだけに行動しない方がいいということだろう。又、もっと単純に、人間、健康を考えるなら夏は好んで暑いところを、冬は寒い日陰をえらんで生活した方が、丈夫になるという意味でつかわれることもある。

昨今はエアコンが普及して夏は涼しく、冬は暖かく過せるようになったが、あまりその恩恵を被り過ぎると健康に悪いという。やはり夏は日向で冬は日陰が良いということか。



●郷に入っては郷に従う

日々の暮らし方というもの、その土地その土地によって異なるもの。だから、もし引越など住まいを変えたなら、自分が生まれ育った土地の風俗や習慣にこだわらず、移り住む先のそれに合わせて生活した方が、波風を立てずに済むというもの。これはなにも、土地と風俗・習慣に限らないのではないか。

仕事にだって同じことが言える。

例えば、一つの企業で研究部門にいた社員が営業部門にまわされたでしょう。この場合、彼はおそらく、同一社内、全く異質の体質を持つ部署の日々に悩むはずだ。

が、その時、もし、以前にいた部署の習慣のままに行動したとすれば、間違いなく周囲の人間と摩擦を起こすに違いない。新しい環境の中で平穩に過ごすためには、その環境に溶け込むのが一番だ。そして、溶け込むための最善の方法は、風俗や習慣に従うことだ。「所の法に矢は立たぬ」「人の踊る時には踊れ」ということもある。



幸せになる 10 の習慣・・・幸せな人の習慣⑥

幸せな人の6つ目の共通点は…

すべての出来事を「プラスに変える習慣」を持っていること。その習慣とは、「手を合わせる」つまり感謝の気持ちと尊敬を持つことです。手を合わせる習慣がある人は、神仏やご先祖様などの「偉大な存在」を身近に感じることができます。すると「いざというときは神様が守ってくれる」と、心に余裕ができてきます。

手を合わせる効果は、それだけではありません。すべての出来事をプラスに変換することもできます。

例えば

●就職試験で第一志望の会社が不合格なら…

「あの会社に就職しないほうが良かったから落ちたんだ。合格した会社でがんばろう！」と前向きな気持ちになれます。

●渋滞にハマって遅刻したら…

「あのままスムーズに行っていたら、大事故を起こしてたかもしれない。きっと神様が守ってくれたんだ」と前向きになれます。

「ノー天気な考え方だ」と思う人もいるかもしれませんが、変えられないことで心を悩ますより、よっぽどマシです。また、手を合わせる動作は無意識に色々な場面で見ることがあります。

・仕事を手伝ってほしい時 ・わがままだを聞いてほしい時 ・失敗を謝る時・祈る時など
無意識にしてしまう仕草は、プラス要素として上手に使い分けてみましょう。



下痢の原因は小麦製品その②

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。



③下痢になる理由:消化に影響を及ぼす

全粒粉と違って、精製小麦粉は消化をサポートする繊維や必須栄養素を含んでいません。精製される過程で80%の繊維が失われるので、体の炎症や食べ物の消化に影響を与えます。腸内の微生物フローラを変化させ、消化不良を引き起こし、下痢、便秘を起こします。

④下痢になる理由:炎症を起こす

精製された化合物は細胞の炎症レベルを上昇させ、糖化と呼ばれる化学反応を引き起こします。これは関節炎や心臓血管の障害など慢性的な病気に繋がります。

腸内で炎症が起きると小腸の腸壁が破壊され、腹痛や下痢が起こります。



⑤下痢になる理由:アレルギーや食物不耐性のリスクを高める

小麦はグルテンを多く含みます。グルテンはアレルギーや食物不耐性の原因となる食材の1つです。この穀物に含まれるタンパク質グルテンは消化が難しいため炎症を起こしたり、体のあらゆる部分に影響を及ぼします。

腸に炎症が起これば下痢になります。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。グルテンは日本語で「麩質」と表され、乾燥したものはお味噌汁の具材、生のものは麩まんじゅうなど、私たちの身近でよく目にしています。

また、食品以外にも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。

次号につづく



夏野菜・熱を体の中からクールダウン



夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含み、にこもった熱を中からクールダウンしてくれます。生食が多く、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。



トマト:抗酸化作用のAとCはたっぷり

ビタミンEと一緒に取ることでより強力な抗酸化作用が期待できます。

夏場は、紫外線や暑さのストレスなどにより活性酸素のダメージを受けやすい季節です。抗酸化作用のある野菜をとって内側からサビにくい身体作りに働きかけます。



ピーマン:コラーゲンの合成を助ける

ピーマンは皮膚の結合組織を作るコラーゲンの合成を助けたり、メラニン色素の沈着を防ぎ、健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富、しかもピーマンは組織が強いため、ビタミンCは壊れにくく、安心して炒めて食べられます。

他にもピーマンには、皮膚や粘膜を健やかに保ちウィルスから身体を守り夏風邪にも効果的なビタミンAも含まれています。

元気になった子供達 福岡県 林田様

現在3人の子供がいます。小学6年生を頭に4年と2年です。3人ともよく風邪を引いていました。上の子供が風邪を



くと、次から次へと移り、上の子が治ったと思ったら、又次の病気にと、病院通いが毎日のようになりました。それでも体が弱い原因は何なのか考えてみたのですが、わからず、よその元気なお子さんを見て、羨ましくて悶々としていました。

ある日、ふと思い出したように薬剤師の友人に相談してみました。すると、納豆菌がいいよ。試してみる？子供たちにも飲みやすいチュアブルがあるというのです。早速その通りにしました。飲み始めて半年になりますが、風邪も引かず元気です。食欲もあり、チュアブルも美味しいと言って食べています。だんだんと逞しくなっていくようです。この調子だと今年の冬は大丈夫だと確信が持てます。これからも続けて飲ませたい健康食品です。友人に感謝です。

きれいな腸は病気にならない

NO. 240

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

激しい運動は活性酸素を増やすだけ

運動には筋肉量の維持・増加、更に筋力もアップします。それに一日で消費する総エネルギーの約3分の1は、筋力で使われるので、筋肉量が多くなれば、脂肪の燃焼率が高まります。つまり痩せやすい体を作ることが出来ます。

男性と女性ではダイエットの効果が違います。女性よりも男性の方が筋肉量が多いため、もともと女性に比べて痩せやすい身体であると言えます。ただ、運動で痩せようと思うと、アスリート並みの運動量が必要であることや運動の好き嫌いは遺伝子によって決まっています。



激しい運動は老化を加速させテロメアが短くなる

問題は50歳以上で、しかも運動が好きな人が、ダイエットのために、あるいは長寿遺伝子をオンにするために、運動を始めた場合です。好きなのでつつい運動に励んでしまい、翌日に疲れを残してしまいます。

また、もともと運動好きな人にはストイックなところがあるので、体が疲れたと感じないと、運動をした気がしないとばかり、つつい激しい運動をしてしまうことがあります。激しい運動や長時間に及ぶ運動は活性酸素を増やします。ストイックな激しい運動は老化を加速させ、テロメア（長さで寿命が決まる）を短くしてしまいます。

50歳を過ぎると活性酸素を産み出しやすい体になる

そして運動する場合は、年齢も考慮しなければなりません。特に50歳を過ぎた頃からは、ミトコンドリアエンジンが主流となるので、活性酸素を産み出しやすい体になっていることを自覚してください。

最近ではマラソンブームで、市民マラソンにもかなりの高齢の方が参加するようになりました。しかし、50歳を過ぎてからのフルマラソンは、大変危険です。心臓に負担がかかるばかりでなく、活性酸素を増やし、テロメアを短くしているのです。50歳過ぎてからの運動は、有酸素運動がお勧めです。50歳以上のお勧めの運動は「楽しい」「心地よい」と感じる程度の「適度な」運動です。

こうした運動を続けることで、長寿遺伝子をオンにし、ミトコンドリアエンジンの働きを高めることが出来るので、テロメアを短くしないですみます。まさに、健康長寿のための運動といえるでしょう。

8月の健康管理・・・ビタミン・ミネラルをしっかり摂ろう！

8月は、暦の上では秋の始まりです。6月、7月で溜め込んできた夏の疲れも出やすい時期です。8月は、胃の働きを整え、疲労回復、免疫機能を高める食材、ビタミン・ミネラルを効果的に摂りましょう。空気が乾燥する秋に向けてしっかりと体の水分バランスを整える準備の季節です。

夏バテの理由

- ①汗をかく機会が少ない・・・交感神経の働きが鈍くなり体温調節機能が低下、自律神経失調症になりやすい
- ②清涼飲料水の摂り過ぎ・・・食欲の低下や、消化吸収の低下によりビタミンやミネラルなどの栄養不足になる
- ③現代のライフスタイル・・・エアコンの効いた室内で過ごす時間が多く体に備わった能力を発揮できない

あなたの夏バテ危険度チェック

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ほとんど1日中エアコンの効いた部屋にいる | <input type="checkbox"/> 夏でもあまり汗をかかない |
| <input type="checkbox"/> 水代わりに糖分の多く含まれた清涼飲料水を飲む | <input type="checkbox"/> 普段から運動不足だ |
| <input type="checkbox"/> 昼食はそうめんなどで軽くすませることが多い | <input type="checkbox"/> 欠食することが多い |
| <input type="checkbox"/> 食生活は加工食品が中心だ | <input type="checkbox"/> 毎日、間食をする |
| <input type="checkbox"/> 疲れがたまりやすい | <input type="checkbox"/> 外食が多い |



***チェック結果チェックが4~6個-要注意 *チェックが7個以上-危険！**