



伝えるべき人に
感謝を伝えておかないと、
後々、後悔の念に苦しみます。

—不詳—





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8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

新しき酒は新しき革袋に入れよ

企業などで、しばしば組織がえが行なわれたりする。業績が低迷しているので、タテ割りの部課制を廃止し、ヨコ割りのプロジェクトチーム制にする、などと言ったふうに、である。

ところが、いくら組織を新しくしても、それを構成する人間が依然と同じでは、期待した新しい結果は何も生まれない—ということが往々にして存在する。なぜか？

いくら形を新しくしても、その中に入るべきものが旧態依然としていれば、期待される醸成は遅々として進まない。形と内容がなかなかなじまないからである。

そこで新しい形（組織）に新しい内容（人材）を入れる。そうすると、形と内容はフレキシブルにとけあい醸成の度合いをはやめることになる。形を変える時は内容も入れかえる。内容を刷新したい時は同時に形も変えなければならない—ということを、人はこの言葉を持って常に銘記すべきであろう。この言葉の出典は、「新約聖書」である。



浅き川も深く渡れ

昔、大岡越前は、二両に二両を加えた額を算出する時、即座に「四両」と言わず、傍らの者にソロバンを持ってこさせて玉を弾いたのち「四両」と答えをいったという。

ある状況の中である行為を行う時、自分の能力をもってすれば簡単に出来るということはいくらでもある。が、そんな時でも、出来るだけ慎重に、それがたとえ簡単なことであっても、難事に取組む時と同じ注意深さで行わなければならない、というのがこの言葉の意味するところであろう。

底の見える浅い川を渡るのは、普通の人間にとってきわめてやさしいこと。しかし、そんな川でも、足を滑らせて転ぶことがあるかもしれないし、思いがけぬ流れの速さに足をとられるかもしれないともかぎらない。

だから、どんなに浅い川であっても、流れを渡る時には常に、深い、底の見える川を渡る時のように用心深くしなければいけないのである。

同様の言葉に「用心は深くして、川は浅く渡れ」というものもある。「念には念をいれ」と言ったところか。

幸せになる 10 の習慣 幸せな人の習慣⑦

幸せな人の7つ目の共通点は・・・

「後悔しない習慣」を持っていること。そしてその習慣とは、「迷わずズバツと決断する」ことです。迷えば迷うほど、後悔は大きくなります。というより、迷うから後悔するのです。

どんな会社に入ろうが、どんな人と結婚しようが、かならず嫌な部分が見えてきます。そのとき・・・迷って決めた人は「やっぱり、あっちにすれば良かった」と後悔します。迷わず決めた人は「どうしたら上手くいくかな？」と工夫します。

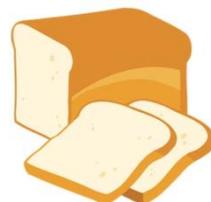


人生で大切なのは、「どちらにするか」という弱気な態度ではなく、「そこでどう生きるか」という強気な姿勢。その覚悟さえあれば、ズバツと決断できるようになり、どんな道でも自分で切り開いていけるものです。

☆幸せな人の習慣とは・・・決断力を上げること!!

下痢の原因は小麦製品その③

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。



⑥下痢になる理由：自律神経の乱れ

精製小麦粉に含まれる炭水化物が精神の健康にも悪影響を及ぼすことが明らかになっています。消化が難しいことが脳内の化学物質を変化させ、慢性的な疲労感や不眠症を引き起こします。結果、自律神経の乱れが生じ、下痢あるいは精神疾患にも影響を及ぼします。精製小麦粉が体にいいと考えている人もいますが、実は逆に心身ともに障害を引き起こしているのです。

⑦下痢の原因：ニコチンやカフェインと同様の依存性

どのくらいの頻度で白い小麦粉、精製小麦粉を食べていますか？ もし定期的に食べているようなら、量を減らすことを考えてみてください。

小麦は食欲を増進させます。依存性もあるので、精製小麦粉の入った食べ物を体が欲するようになります。小麦アレルギーがあるにもかかわらず、自覚症状がわからないので、徐々に体は異変を起こし、下痢や他の病気になるやすくなります。減量したいと思っている人にとっては、精製小麦粉は避けておきたい食材です。

1週間にほんの少しの量を食べる分には問題はありませんが、毎日摂り続けると代謝に影響し、体重を増加させます。炭水化物を多く含むので、血糖値を上昇させ脂肪を蓄積させます。

つづく



秋野菜・つるむらさき・栄養豊か免疫力を高める

つるむらさきは若葉、茎が食用です。葉、特に茎は肉厚で独特のぬめりがあります。旬は7月～10月。



成分: ビタミンA (α 、 β カロテン)、ビタミンB群 (B1、B2、B6、ナイアシン、葉酸、パントテン酸)、ビタミンC、E、K、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、マンガン、鉄、亜鉛、食物せんいなどを含まれます。

効能: 病気や老化の原因となる活性酸素の発生を抑える作用、皮膚や粘膜の保護作用、体の免疫力を高め感染症を予防、骨粗鬆症の予防、整腸作用による便秘の改善免疫力向上、疲労回復、動脈硬化の予防、美肌効果、ダイエットなど。

調理法: つるむらさきに含まれているビタミンCは水溶性のため、ゆでると水に流れ出てしまいます。また、 β カロテンやビタミンKは脂溶性で油との相性があるので、油を使った調理法がよいでしょう。栄養を効率よくとるには、汁ごと食べられる調理法、または炒めものや揚げ物がおすすです。

毎年の下痢が改善、こんな気持ちの良いことはない

埼玉県 徳峰様

夏になると、決まったように下痢が始まります。今日も下痢になってしまった、と朝から憂うつな気分、出勤します。下痢の原因はわかっています。外仕事でハードなので、暑くてガバガバ水分補給をします。冷たい物を摂り過ぎなのです。生ぬるいのはどうしても駄目なのです。

途中で催したら行けないので、必ず朝は2回ほどトイレに行きます。朝起きてすぐと出かける前にトイレに行きます。

そうした日々が続いていましたが、「なっとクイーン」に出会って、下痢が改善されたのです。自分でもびっくりです。2～3日飲むと普通の便が出るのです。ピタッと止まるのです。

それ以来、夏でも冬でもちょっとおかしいと思ったら必ず「なっとクイーン」を飲みます。お陰様でトイレの心配がなくなりました。

おなかにとっても良いものだと分かり、今では定期的に購入し、家族で飲んでいきます。

感謝です。



きれいな腸は病気にならない

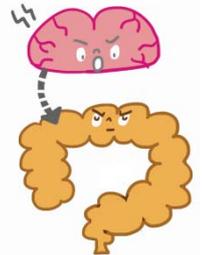
NO. 241

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・・・頭で考えず、お腹(腸)で考える習慣をつけよう・・・藤田紘一郎著

頭脳と腸脳の2種類を持つ

私たちは考える時、「頭を使う」といいますが、正確には「頭の中にある脳(頭脳)」と、腸の中にある脳(腸脳)」という2種類の脳を持ち、頭脳を使ったり、腸脳を使ったりしながら考えているのです。



第二の脳、腸脳は賢い働きをする

最近では、腸を「第二の脳」と呼ぶようになってきていますが、私は、腸脳は特定の分野では頭脳以上に賢い働きをしていると思います。その働きが、食物から吸収した栄養分を分析し、更にそれを吸収し、最終的には腸内細菌の死骸などと共に体の外に排出することです。

例えば、有害な食物が腸に入ってくると、腸は下痢を起こしてそれを体外に排出します。有害度が高ければ、下痢だけでなく、嘔吐をして更に排出します。この様な下痢や嘔吐は、生物の優れた防御反応であり、もし腸がこういう指令を出さなければ、私たちは生命を維持できないと言ってもいいでしょう。腸が私たちの身体を守るために、この様な高度な判断が出来るのは、腸の中に張り巡らされた神経細胞が、大脳に匹敵するほどの働きをしているからです。まさに腸は思考する臓器です。

「幸せ物質」は腸内細菌がたくさんいるから幸せを感じる

腸脳が、食べ物から摂取したアミノ酸をビタミン類の力を借りて、セロトニンやドーパミンを作る様に働きかけ、それを「幸せ物質」として脳に運ぶように指令しているからこそ、私たちは幸せな気分になることが出来るのです。従って、腸内細菌がたくさんあって、そのバランスがいい状態、つまり腸が喜ぶ事は脳も喜び、腸が嫌うことは脳も嫌うこととなります。

脳は意志薄弱だから騙されやすい、腸脳を使う習慣を!

一方、脳は意志薄弱で、モラルを失うこともたびたびです。例えば、美味しそうなデザートが目の前にあれば、たとえ満腹でも「デザートは別腹だから」と食べてしまう様に、脳は食欲をコントロールできません。また、「脳は優秀だと言われながらも、実は非常に騙されやすいのです。例えば、色鮮やかな食べ物に、身体に悪そうな食品添加物が入っていても、脳は「おいしそうだ」と判断してしまえば、簡単に食べてしまいます。このように暴走しがちな脳をコントロールし、私たちの体にとっていい食べ物化を判断し、正しい食生活に導いているのは腸なのです。いつまでも元気でいたいと願うのであれば、頭脳だけを使って考えるのではなく、腸脳を使って考える習慣をつけましょう。



9月の健康管理・・・食欲・運動・睡眠・芸術の秋

季節の変わり目は気温の変化に身体が対応できず、体調を崩しやすくなります。秋からの健康管理は冬を元気に乗り切るために重要です。



●食欲の秋!

秋の野菜やきのこはおいしく、ビタミンやミネラルなど体に必要な栄養素を多く含みます。バランスよく食事をとることで免疫力がアップし、筋肉が作られ、骨が強くなります。



●運動の秋!

運動は体力の維持や、免疫機能を高めるために大切です。ウォーキングやラジオ体操、その他のスポーツ等ご自分にあった運動を楽しみましょう。無理はせずに体調に合わせて行うことが運動のポイントです。

●睡眠の秋!

睡眠を十分にとることができれば日中の体調や感情の安定を図ることができます。眠っている間に免疫細胞の活動は促進されるため、身体の免疫力も強化されます。

●芸術の秋!

絵画や読書、映画観賞、レジャーや旅行などの趣味に時間を使い、気分転換をすることは心の健康にもつながります。暑い夏の後、体調も崩れやすい季節です。冬に備えるためにも今一度生活習慣を振り返ってみてください。