

人間は一生に  
一度きりではなく、  
一日ごと  
気持ちを改めて  
いかなければならない

フロレンス・  
ナイチンゲール





# 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9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

### 蒔かぬ種は生えぬ

世間でよく、不遇をかこっている人が、「自分には才能があるのだから、そのうちきっと世の中で脚光を浴びるようになる」と言い続けたりする。文章力のある人が、いつか芥川賞か直木賞をとって文壇に入る、と思っている部類である。

しかし、いくら文章力があろうと、いくら物ごとへの洞察力があろうと、作品を書かなければ、賞もへつたくれない。会社で下積みに甘んじている人。同じように、「いつかは自分の力量が認められる日がくる」と思い込んでいても、それを認めさせるように動かなければ、だれも認めたくっても、認めようがないのだ。

この土地は土質も良く日当たりが最高だから、きっと良い作物が出来るだろう、といったって、そこに種を蒔く努力をしなければ、作物はおろか草一本だって、生えはしない。

実りを期待するなら、まず、そのための努力をする事である。才能だってそれを使わなければ才能たり得ないと、自明の理であろう。



### 腐っても鯛

古来、日本では鯛は魚の主である。

姿の良さ、味の良さ、骨もしっかりと硬く、釣られる時の暴れ方にも風格があると言われたものだ。そんな鯛だから、水揚げされてから少々時間が経ち、イキが悪くなったと言っても、魚屋の店頭に並べば鯛や鯖のごとき大衆魚とはやはり商品としての価値が違い、一ランクも二ランクも上の値段で売買された。

味だって「少くらしいイキがよくなくなつて、鯛はやっぱり鯛」と喜ばれたともいう。このように、もともと品質の良いという評価のある物は、その条件が多少変動しても、それなりの評価を認められるものである



ロールスロイスが、いくら年式が古くたってやはりカーマニアの「夢」としての存在を保っているのもこの例であろう。人間とて同じである。その知性や教養はもちろん、育った環境も性格も業績もいい人は、たとえいま運つたなく落ちぶれてはいても、周囲はきっと、その人をそれなりに評価してくれるものである。「腐っても鯛だ」と。



## 幸せになる 10 の習慣・ ・ 幸せな人の習慣⑧ その共通点は・・・不安・心配を減らす習慣を持っていること。

その習慣とは、「暗いテレビは観ない」ことです。暗いニュースや報道番組の8割くらいは事件・事故・病気などのネガティブな情報と言われています。ネガティブな情報を頭につめ込むことは、不健康な食べ物をお腹につめ込むよりも危険だからです。なぜなら、臆病者になってしまうからです。例えば、

- ・ 娘の帰りが遅いと「事件に巻き込まれていないかしら？」と不安になる
- ・ 両親が飛行機に乗ると「落ちないかしら」と心配になる万に一つも起きないことだと分かっているのに、今にも起きそうな気がして怯えてしまうのです。

世の中は至って平和です。いつも事件や事故が起こっているわけではありません。しかし、暗いテレビを見過ぎると、脳が勘違いしてしまいます。「この世の中は危険なところだ」と。

番組を制作している方には申し訳ないのですが、暗いテレビは自分に必要なもの以外観ないこと。それが、無駄な心配を減らすコツです。



## 下痢の原因は小麦製品その④

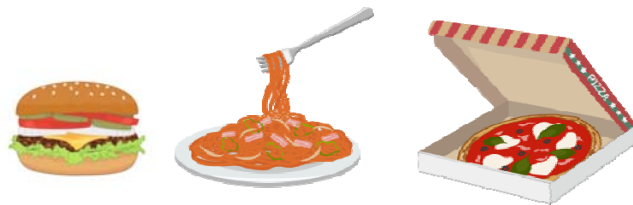
下痢になる理由の一つとして、小麦製品が挙げられています。

### ⑧下痢の原因：習慣的にグルテン商品を毎日摂り続ける

グルテン（小麦成分の一つ）を含む食品は身近な物ばかりで、長年、摂り続けているけど、特にこれといった不調の症状もないという人も多いのですが、下記の症状も見うけられます。



1. 片頭痛や便秘、下痢、肌のトラブルなど
2. 病気ではないけれど、なんとなく不調を感じる
3. 最近疲れやすい、頑張りが利かない
4. 十分寝ているはずなのに寝起きが悪い
5. 日中も頭がすっきりしなくて頭の回転が遅い



といった症状に心当たりがある人はグルテンによる健康被害かもしれません。

なぜなら、グルテンは免疫力や栄養吸収に関わる小腸を傷つけて、不調の元になる炎症を起こしていると言われるからです。

### \*慢性的な不調はグルテン過敏症、グルテン不耐症

慢性的な不調に悩む人の中には、小腸がグルテンに過敏反応する『グルテン過敏症』や、グルテンをスムーズに消化できない『グルテン不耐症』の人たちがいます。

正常な人の場合、小腸の粘膜の細胞は適度につながっていて、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が、グルテン過敏症や不耐症の人の場合、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。 つづく



## 秋野菜・夏の疲れを回復する豊富な栄養素!

## 疲れるとすぐに下痢になっていたのが改善

福井県 三嶋様



秋野菜は冬に向けて体が必要としている栄養素がたっぷり含まれています。夏の疲れで体調を崩しやすい秋に欠かせない食材なのです。

### ●根菜類の特徴

根菜類は、人間のエネルギー源となる糖質を多く含み、ミネラルやビタミンが多いのが特徴です。

### ●にんじん

にんじんは、βカロチンたっぷり。βカロチンは体内に取り込まれると、ビタミンAに変換されます。

肌や粘膜、免疫機能を正常に保つ働きがあるため、風邪やウイルスからの感染予防、肌荒れや眼精疲労の改善に効果的です。

βカロチンは皮の内側に多く含まれているため、皮付きのまま調理すると良いでしょう。

秋に採れるにんじんは、加熱することでさらに甘みが増します。油と一緒に調理すると、体内に吸収されやすくなるので、炒め物などがおすすめです。



疲れると、なぜか下痢になっていました。

アキレスのかかとみたいに、自分はお腹がとても弱いのです。幼い時からです。

食事にも気をつけてはいるものの、なかなか思うような食事ではありません。

十分に睡眠をとって、休息すると、いつの間にか治っているのですが、休息が取れない状態が続くと流石に、体は悲鳴をあげ、下痢がな



かなか治まりません。仕事がとてもハードになる月もあります。下痢があまりにも続くので大腸検査をしてもらったのですが、異常が見当たりませんでした。

そんな時に出会ったのが「なっとークィーン」です。飲み始めて、一週間経った頃でしょうか、おなかの調子が良いことに気がきました。今では多少疲れていても、下痢にならずに毎日快適に過ごしています。感謝です。

# きれいな腸は病気にならない

NO. 242

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



### 高齢者の「新型栄養失調」が増えている

「活動量の少ない高齢期に入ったら」、「野菜中心の粗食が体に良い」、「コレステロール値が高くなると動脈硬化になる」といった誤った健康常識や、中年期のメタボリックシンドロームへの警告を引きずったまま、高齢になるに従い肉や卵などの動物性タンパク質を控えた結果、栄養失調になる高齢者が増えていることが最近問題となっています。

### 70歳以上の5人に1人は栄養失調

「70歳以上の5人に1人が新型栄養失調である」という、国の報告もあります。「今の時代に栄養失調なんて」と不思議に思われる方もいらっしゃるでしょう。新型栄養失調とは、「タンパク質エネルギー栄養障害」とも呼ばれています。私達の栄養状態を見る時は、血液中の「血清アルブミン」の値を量ります。血清アルブミンとは、血液中のたんぱく質の60%を占め、体の細胞の修復や再生に不可欠なタンパク質です。

### 老化はタンパク質の不足から

この他にも血清アルブミンは、体内で様々な働きをします。その一つが「血液の浸透圧を保つ」ことで、そのお陰で血液中の水分量が程度に保たれ、血液が体の隅々に行き渡ることが出来ます。

また、脂肪酸やカルシウムなどのミネラル、酵素、ホルモンなどと結合し、これらの物質を血管や筋肉、骨などへ届けてくれます。従って、血清アルブミンが不足すれば私達の体のあちこちに必要な栄養が運ばれなくなり、機能が正常に働かなくなります。老化とは、体からたんぱく質が抜けていく事ですから、歳と共にたんぱく質が抜けていく量が増えていくとすれば、これを補う必要があります。それには食事から補うのが一番です。

### 血清アルブミン値が低いと一年後には半数が亡くなる

「栄養失調」と聞くと、「げっそり痩せた体型」をイメージしますが、新型栄養失調に関しては、必ずしもそのイメージは当てはまりません。特に小太りでふくよかな感じの高齢者は要注意です。太っていても骨格筋が落ちていれば、体のたんぱく質は低く、将来は「太った要介護者」になってしまう可能性があります。血清アルブミンの値は4.3 mg/dl 以上であれば、栄養失調は「良い」とされていますが、3.4 mg/dl 以下なら一年後に半数が亡くなっているという報告もあります。

### 粗食は老化を招き、免疫力低下につながり病気になりやすくなる

血清アルブミンが不足しているということは筋肉や骨を作る材料が届いていないということで、筋肉が低下します。そのためちょっとした段差でつまずき易くなり、転んでしまいます。骨も脆くなっており、骨折しやすくなり、やがて「寝たきりの要介護者」ということになってしまいます。

## 10月の健康管理・・・気温の変化に気をつけよう！

秋は気候が良く食欲も増します。冬に備えて食欲も大いに増します。しかし、なぜか体調が良くないと思っている方も多くおられます。



### 秋の体調不良はなぜ起こる？

- ①夏の冷えによる疲れが残る：冷房や冷たい飲み物で体が冷え、胃腸の機能の低下が回復しないから
- ②急激な気温の変化：朝晩の気温の変化は自律神経のバランスが崩れやすくなり、不調を招く
- ③寒暖差アレルギー：気温差で鼻の粘膜が腫れ、鼻水・鼻づまりなどアレルギー性鼻炎のような症状になる
- ④空気の乾燥：空気が乾燥すると、汗がすぐに乾き、水分補給のタイミングを逃し、水分不足になる
- ⑤日照時間の減少：日照時間の減少は気分の落ち込み、やる気がおこらなかつたりする



### 季節の変わり目を健康に過ごすために

- ①体を温める
- ②水分を積極的にとる
- ③太陽の光を浴びて運動をする
- ④早寝早起きをする
- ⑤食事に気をつける

バランスの良い食事が難しい人は良質なサプリメントを利用しましょう。