



焦ることは
何の役にも
立たない。
後悔は
なおさら役に立たない。
焦りは過ちを増し、
後悔は新しい後悔を作る。

ゲエテ





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3年10月発行

生きよう今日も喜んで 平澤興語録 致知出版社

一期一会

十、一日生涯

一日生涯、一期一会の本当の意味は、一生に二度と会えない人生であるから、今日を生涯の最良の日となして、お互いに、よく話をし、お茶を飲んで語り合うことである。



一期一会にはその一日に自分の生命をかける感激と夢を持った祈りがなくてはならない。

今日一日を祈るのである。生きている一期一会、それは消極的でなく、生々とした積極的な言葉である。

一期一会とは静かであっても、命のかかった、その後ろには燃えるような火があってこそ一期一会である。

仕事でもよい、お茶を喫するのでもよい、後ろに燃えている火がなければならない。

明日のことはわからない。只今に生命をかけて打ち込む情熱が大事である。

自らを礼拝し、自らの心に頭を下げて、言葉を越えた無限のものにひたすら頭を下げることである。

六十代に入ると、一応還暦を済まして、まあ、人生のフルコースをすませて、いよいよ二十年の精進がいる。それから娑婆を離れた、楽しい人生の修行が始まる。七十歳で、新しい人生を開き、八十歳になって、人生の頂点に達する。私は六十歳にして、感謝の目で物を見なければ、本当にものの姿が分からぬことが分かった。

六十歳の関所を過ぎたということは、それは決して自分の力だけではない。多少は自分の力であっても、多くは皆さんのお蔭であって、決して自分の力だけではないのである。無事に今日まで過ごし得たということは、まづもって神仏というか、大自然の恩恵である。そういう目で見ると何もかもがありがたいと思うようになる。



八十歳でまた第三の人生が始まる。より輝きのある人生、拝まずにはいられぬところの人生が始まる。この人生がどこまで行くのか私にはわからない、それはなにか、神々しい物が輝いている感じである。本当に人生を楽しむのは、八十歳からである。この年になって、がっすりする人と、新しい人生に燃える人が出てくる。

丈夫な子供をつくる基本食 幕内秀夫著

食生活は主食で決まる

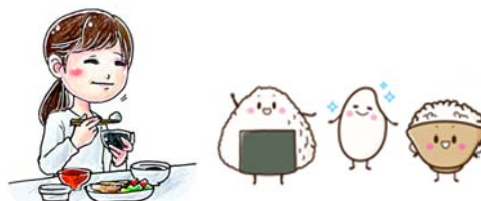
人間は「水」に「デンプン」を増やしながらか成長する動物です。デンプンは、ご飯、餅、蕎麦、うどん、パン、ラーメン、イモ類などの食べ物に含まれています。しかし、どれを食べても同じようにデンプンが摂れるわけではありません。

デンプンを摂るのに最も良いのはご飯

日本人の食は欧米化され、頻繁に油を使います。このような油依存型の食生活は、アトピー性皮膚炎やアレルギー性疾患など様々な原因のひとつになっています。デンプンを含んでいて、しかも油を使わない食品、と考えると、ご飯、餅、蕎麦、うどんが望ましいことが分かります。中でも最も良いのがご飯です。その利点を挙げてみましょう。

ご飯の利点

- ①ご飯は水分がたくさん含まれているため、非常に食べやすい
- ②一日3回食べても飽きない
- ③加工食品ではない
- ④どんな野菜にも合い、季節感が出る



今、アメリカだけではなく日本でも肥満の子どもが増えています。肥満児と言われる子供の多くは、まともにご飯を食べていない子です。ご飯を中心とした食事をしていれば、あんなに太ることはありません。なぜならご飯は食べるのに限度があり、しかも満腹感が得られるからです。スナックやお菓子は口当たりがよく腹持ちも良くないのでいくらでも入ってしまうのです。

腸を整えると人生がちょう変わる…小林弘幸著「1分腸活」より

—毎日ヨーグルトを200g 食べる—

みなさんは毎日、ヨーグルトを食べていますか？食べるタイミングや食べ方で効果が上がります。次のことを心掛けましょう。



①自分に合うヨーグルトを見つける

ヨーグルトは乳酸菌系（小腸で働く）、ビフィズス菌系（大腸で働く）があります。ブランドによって菌が違い同じヨーグルトを1～2週間試してみて、自分に合ったヨーグルトを探しましょう。

②一日に食べる目安は200g

自分に合うヨーグルトを見つけたなら、毎日200gを目標にしよう。腸内環境が整ってきます。肥満予防や肌荒れ改善などダイエットや美肌効果がアップすることも明らかになっています。食後に食べるのがおすすめ。

③野菜や果物と組み合わせる

ヨーグルトだけで食べるよりは野菜や果物など食物せんいが豊富な食材を向き合わせて食べるとより効果的です。

ドライフルーツをトッピングしたり、フレッシュジュースにプラスしたり様々な食べ方を楽しみましょう。



*ヨーグルトを毎日200g食べられない人は健将ライフの商品、納豆菌を利用しましょう。納豆菌はお腹の中で、もともと自分のおなかの中にいる善玉菌（ビフィズス菌など）が増える力を強化します。

***明治ブルガリアヨーグルト…270円/400g 一日135円(200g)**

***健将ライフ なっとうや…2700円/270粒 一日90円(9粒) 定期は81円**

***上記いずれも税込価格です**

11月の野菜…自然薯…滋養強壮、免疫力強化



自然薯（じねんじょ）は古くから漢方薬としても用いられ、滋養強壮をはじめ疲労回復、虚弱体質の改善や食欲増進、免疫力を高め、風邪予防などに優れています。長イモとは異なり、味、風味も市場価値も格段の差があります。

◆アルギニンなどによる強精効果

強精作用があり、山のうなぎとも言われてきました。自然薯には生殖能力を強めるアルギニンと呼ばれる酵素が沢山含まれています。

◆DHEAを増やすディオスゲニン

ディオスゲニンは若さの維持やホルモンバランスに関係しているDHEAを増やす役割があるということが分かってきたようです。このDHEAは副腎や性腺で産生される男性ホルモンの一種で脳内の神経細胞の情報伝達に関与し、神経伝達物質ドーパミンを適切な量に戻したり、ホルモンの分泌を促進させる効果があるようです。

◆食物せんいは長いものの約2倍

自然薯には一般的な長芋に比べ約2倍食物せんいが含まれています。



風邪をひかなくなりました Y・O様

30代を過ぎたころから、ちょっとしたことでよく風邪をひくようになり、何とかこの体質を改善したいと藁にもすがる思いで友人に相談したところ、スーパーベジタブルを紹介され飲み始めました。はじめの3ヶ月間は全く実感がわかなかったのですが、3ヶ月を過ぎ、ふと気が付くと風邪をひいていない事に気が付きました。

飲み始め3年たつのですが、いまだに風邪をひいていません。スーパーベジタブルのお陰で、体が丈夫になったなという実感があります。

また、これを飲み始めておなかの調子も快調です。私にはとても合っているようなので、今からもずっと愛用させていただきます。今後ともよろしくお願いします。

PS…けがをしても傷の治りが早い様な気がします。が、ベジタブルのお陰ですかね？

スーパーベジタブルにはケイ素が多く含まれていますので、傷の治りが早いかもしれませんね。



きれいな腸は病気にならない

NO. 254

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

腸内善玉菌を増やす

私たちのおなかには善玉菌、悪玉菌も、そして、いつ態度を豹変させるか分からない日和見菌が、それぞれ集団を成して潜んでいます。人は老化すると腸内フローラが老化してビフィズス菌が減り、一方で悪玉菌の代表格であるウェルシュ菌や大腸菌が勢力を増大してきます。勿論、若い人でも病気や腸内年齢が老化して、ビフィズス菌が減少したり、全くいなくなるということもよく見受けられます。



健康になるにはビフィズス菌がなくてはならない存在

胃潰瘍、胃ガン、大腸ガンの患者はビフィズス菌が減る代わりに大腸菌、ウェルシュ菌、腸球菌が増加して腸内フローラは乱れに乱れます。また、肝硬変の人はベーヨネラ細菌、風邪、口内炎さらには下痢や便秘の時も腸内のビフィズス菌が大幅に減少し、大腸菌、腸球菌が増加します。

このようにビフィズス菌が腸内に多いことが、健康のための絶対条件と言えるのです。ビフィズス菌の特徴は、変性嫌気性、つまり、酸素がある所では発育できない、糖を発酵して乳酸を作るなどです。またビフィズス菌は一種類ではなく、多くの種類がある事がわかりました。

ビフィズス菌の働き

- ①病原菌の感染を防ぐ・・・腸内のPHが弱酸性になり病原菌の増殖が抑えられる
- ②腸内の清掃人・・・腸内腐敗物質を抑え、病気や老化を防ぐ
- ③ビタミンを作る・・・ビタミンB1・2・6・12・K、ニコチン酸、葉酸などを作る
- ④便秘や下痢を防ぐ・・・ビフィズス菌が造る乳酸や酢酸が腸のぜん動運動を促進し、便通が良くなる
- ⑤免疫力を高め、発ガン物質を分解・・・ある種類のガンの元になるニトロソアミンを分解する
- ⑥有害物質を吸着して排泄する・・・腸内にある有害物質をビフィズス菌の菌体に吸着させ排泄する
- ⑦血中コレステロールを下げる・・・動脈硬化、心臓病の元となるコレステロールを下げる働きがある

11月の健康管理・・・11～2月がピークに！ノロウイルスの食中毒

食中毒は夏場に多く発生する病原性大腸菌やサルモネラ菌などによる「細菌性食中毒」と思われがちですが、冬場も注意が必要です。冬場はノロウイルスによるものがほとんどです。

ノロウイルス性食中毒は、少量でも感染が拡がる

ノロウイルスは少量でもウイルスが体内に入ると腸内で増殖して、吐き気やおう吐、下痢、腹痛などを引き起こします。ノロウイルスによる食中毒は感染する力が極めて強く、大規模的にヒトからヒトへ感染して広がっていきます。幼児や高齢者、病気治療中の人は、症状が重くなる場合もあります。

ノロウイルスに罹ったら

症状が出たら脱水症状を防ぐために十分な水分と栄養を補給しましょう。また、医療機関を受診する際は、感染拡大を防ぐために事前に電話を入れ、医療機関の指示に従って受診するようにしましょう。

ノロウイルスの予防法と注意

1. 手洗い・・・指の間、爪の内側までていねいに手を洗う
2. 加熱・・・魚介類は、生食用以外は十分な加熱調理をする
3. 調理器具の消毒・・・まな板、フキンなどは家庭用塩素系漂白剤で消毒
4. 体調管理・・・適度な運動、栄養や睡眠などを十分にとって体調を管理し、免疫力を高める
5. 後始末・・・汚物を片付ける時、使用した物はビニール袋に入れ、塩素系漂白剤など消毒液を加えて捨てる
汚れた床や家具、衣類、調理器具、食器なども水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒

