



幸せな人生とは、
探して
見つかるものではなく、
自分で
作っていくものです

トーマス・S・モンソン





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11月発行

生きよう今日も喜んで 平澤興語録 致知出版社

十一、四苦即四喜

生死病死を四苦というが、私にとってそれは四苦ではなく、四喜である。

子供を産むための苦しみ、それは大自然から与えられた不思議な力であり、その力によって新しい生命が生まれる。



このことは科学的、宗教的にみても宇宙の中でこれ以上尊いものはない。

人間が生まれるということ、この不思議さに比べると産みのための苦しみなどと言うものは、考えようによっては、むしろ苦しみではなく喜びであり、大きな感謝である。

古い、生まれるのも自然の力なら、老いてゆくのも自然の働きであり、人間は人間の工夫だけで生きていくのではない。幼年、少年、青年、壮年と変化を経ながら人は老いてゆく、自然の力で生まれてきたものが、大自然の元素に向って帰ってゆくのである。大自然の側から見れば、大変面白いものである。

病とは、無理があつて起こる故障である。治療、修繕のできる病気であれば、故障即ち死ということになって大変である。そうではなく、故障の軽い中に病気に気づき、治療のチャンスが与えられることはむしろありがたいことではないか。

病気というものは、無理せずに長生きをする一つの過程と思われる。

私は糖尿病のおかげで、そのため注意をしているので長生きをしているように思われる。病気は困るというより、考え方によれば、与えられた生命を無理なく長生きさせるためのものでもあり、それは喜びであり、感謝である。

人間は死ぬ。死とは、大自然より与えられた声明が、元の大自然に帰り、大自然の一部に帰り、再び自然の建設に参画する。これは「無」に変えるのではなく、新しい大自然の創造に参加するのである。

私は生老病死を四苦とは考えず、四喜とみているのである。一年に四季がある如く、老があり、病があり、死があるということは面白くそこに喜びがあると思っている。

丈夫な子供をつくる基本食 幕内秀夫著

女性の体のトラブルもご飯で変わる

いまの若い女性が抱えている体の5大トラブルと言え、冷え性、生理不順、便秘、貧血、肌のトラブルです。そんな女性たちに食生活を聞いてみると、皆さん見事にご飯不足です。ご飯をもっと食べる様にしたら、おかずも自然と変わってくるはず。「ご飯をたくさん食べられるおかず」がおかずの理想的なあり方なのです。



ご飯を食べて便秘を解消

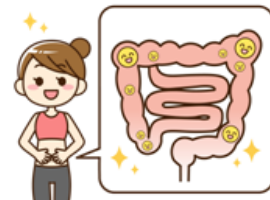
食事を変えるといちばん最初が変わるのが便通です。便の中に水分を吸収する食物せんいがあれば、大きなウンチとなって便秘は解消されます。その食物せんいの中で影響力が大きいのが穀類、イモ類、豆類です。不溶性・水溶性の食物せんいがありますので、ウンチが大きくなって出やすくなっているのです。

子供の場合、起きたらすぐにトイレに駆け込むくらいが普通です。もし、お子さんが便秘をしているようでしたら、食生活のどこかが間違っていると考えて、食生活全体を見直してみましょう。

食生活で改善される病気

食が大きな要因となっていると思われる病気には便秘のほかにも、アトピー性皮膚炎や喘息、鼻炎などがあります。ご飯中心にすることで改善される可能性がとても高いのです。





一便秘解消の救世主!今話題の太らない糖質とは

「太るから主食は食べない!」と思っている人はいませんか?近年定着したある糖質制限ダイエット。白米やパンに含まれる糖質を摂りすぎると中性脂肪が増加するとし、ダイエットでは主食(炭水化物)を避ける人が多いようです。

そんな中「レジスタントスターチ」という糖質に注目が集まっています。これはでんぷんなのに消化されずに大腸まで届き、食物せんいと同じような働きをするでんぷんのことで、「難消化性でんぷん」とも呼ばれています。

レジスタントスターチの期待出来る主な効果

- ①便秘解消・・・水溶性・不溶性のせんいが腸内環境を整える
- ②血糖値の上昇抑制・・・インスリンの分泌が緩やかになる
- ③アンチエイジング・・・肌や髪、むくみ、肩こりが改善
- ④肥満防止・・・短鎖脂肪酸を作りだし痩せ菌の餌になる



レジスタントスターチの最大の特徴

レジスタントスターチは米や大麦などの穀類、小豆や大豆、インゲン豆などの豆類、さつまいもなどのイモ類に含まれます。まさにダイエットで避けられないものばかりです。

このレジスタントスターチの最大の特徴は水溶性と不溶性、両方のせんいの機能を兼ね備えているという点。その分、腸内環境を整えて便秘解消に大いに力を発揮してくれます。

食品 100g あたりのレジスタントスターチの量

白米 0.1 g ・ *食パン 1.2 g ・ *ライ麦 3.2 g ・ インゲン豆 2.2 g ・ トウモロコシ 0.3 g ・ ジャガイモ 1.3 g
(*以外は調理済み食品)

12月の野菜・・・鍋料理など一度にたくさん食べられる



冬野菜は葉物類と根菜類、きのこなどの、春や夏に比べると地味な色彩ですが、一度にたくさん食べることができる鍋料理や汁ものなど、野菜を煮込んでその味覚を楽しむ調理法は、冬だからこそ味わえる楽しみ方です。

冬野菜の効能

大根・・・カロテン、ビタミンC、植物せんいが含まれていることからガンや心疾患の予防に効果。



ねぎ・・・刻んでのどに湿布するとせき止めやのどの腫れ、痛みの緩和に効果

白菜・・・食物せんいを多く含んでいるので、胃腸の動きを活発にする効果

ほうれんそう・・・動脈硬化を予防するビタミン類が含まれている

ブロッコリー・・・抗がん物質のスルフォラファンを多く含む

一つ上をいく健康に役立つ情報を知っておくと、冬に起こりがちな健康障害を未然に防ぐことができ、また、その対策にもつながります。身近な野菜でちょっとした体調の変化は乗り越えられます。

病院へは行かず完治しました! シフォンさん

10年の間に4回位過敏性大腸炎になり、初めのうちは病院で薬をもらい、3~6ヶ月で完治しました。その後、2年位のうちにまた再発の繰り返しでした。健将ライフのホームページを見て、「なっとーキーン」と「スーパーベジタブル」が下痢に良いとのことでした。

1日9粒なっとーキーン、24四粒のスーパーベジタブルで1ヶ月でみごと完治しました。その間、病院には行きませんでした。

現在も「スーパーベジタブル」は続けています。「なっとーキーン」は調子に合わせて飲んでいきます。

下痢をしなくなった

S・Mさん

家族で飲みたいと思い購入しました。私と子供は風邪を引きやすく、主人は下痢を良くするので落ち着いてくれるといいなと思い購入しました。

私はお風呂に入るとすぐに下痢をするので、お風呂につかるのが嫌でしたけど、キーンセットを飲んだら下痢をしなくなりました。

下痢は未だにありません。続けたいです。ありがとうございます。



きれいな腸は病気にならない

NO. 255

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

見た目で分からない「腸の老化度」チェック！

自分で「腸の老化度」をはかってみましょう。思い当たる項目をチェックしてみましょう。



①スタミナ料理・コンビニ食を選んでいる

動物性脂肪は大腸ガンと密接な関連性。パン、おにぎり、コンビニ弁当では腸内フローラは乱れます。

②疲れが抜けきれない

回復機能が遅くなった、体力低下の本当の原因は腸にある場合が多いです。

③知らず知らずに睡眠不足になっている

寝つきが悪い、何度も目が覚める、熟睡した気がしないなどで睡眠時間が足りないと腸に影響します。

④風邪を引きやすい

免疫力が低下し、風邪を引きやすくなる、感染症を起こすなどは腸のトラブルが原因のこともあります。

⑤トイレの時間が長い

排泄時間が長いのは便秘ですが、便秘の時の便は腐敗菌がうようよと検出され、老化促進の原因にもなります。

⑥肌荒れや吹き出物ができる

不規則な生活、精神的なストレスで腸内フローラが乱れ、肌荒れや吹き出物ができます。腸の手入れが必要。

⑦気分が沈みがち

何もやる気が起きないなどうつ状態は腸内フローラのバランスが崩れていることが原因のひとつです。

A・1点以下→良好・・・食生活、心身の状態を含めたライフスタイルは現状のままでほぼ大丈夫。

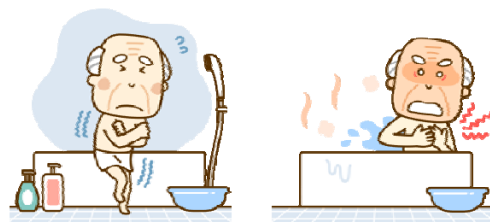
B・2～3点→注意・・・注意信号が点滅、赤信号になる可能性は大。悪玉菌を追い出し善玉菌を増やしましょう。

C・4～5点→不良・・・腸内フローラはかなり乱れた状態、食生活、排便の習慣など生活全般を見直しましょう。

D・6点以上→最悪・・・老化度は深刻、重大な病気のリスクは高くなり、直ちに腸内フローラの改善が必要です。

12月の健康管理・・・冬のお風呂の事故・ヒートショックに注意！

「ヒートショック」とは、暖かい場所から寒い場所への移動等、急激な温度の変化により、血圧の急激な上昇・下降が生じるために起こる健康被害のことをいいます。暖房のない脱衣室や浴室、トイレなどで脳卒中や心疾患等を引き起こす恐れがあります。



また、入浴するお湯の温度や入浴時間にも気を付けなければなりません。熱いお湯、長湯は体温の上昇が起き、お湯から出ようとすると、体にかかった水圧がなくなり、脳血流減少が起きます。すると意識障害（いわゆる「のぼせ」や「立ちくらみ」）が生じ、水没や顔をお湯につけて溺水する事故につながります。

入浴中の事故は、持病がない場合、前兆がない場合でも発生するおそれがあります。家族の方など周りの方も一緒になって事故防止を行うことが大切です。入浴中の事故を防止するために、特に以下の点について確認しておきましょう。

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖める。
- (2) 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分まで。
- (3) 浴槽から急に立ち上がらない。
- (4) 食後すぐの入浴、アルコールが抜けていない状態の入浴は控える。
- (5) 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険。
- (6) 入浴する前に同居者に一声掛ける。