

こ と し
い ち ね ん
あ り が と う
ご ざ い ま し た





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12月発行

生きよう今日も喜んで 平澤興語録 致知出版社

十二、大西良慶さんに

大西さん、これは美辞麗句ではなく、あなたは本当に生き仏でした。あなたの話はいつ、どこで聴いていても面白く、楽しく、可笑しくもありました。あなた自身も笑っておられ、胆の底から出るお話でした。落語か講談を聞いているようでそれでいて帰る時には不思議に心も軽くなっているのです。お話を聞いた多くの人々が家に帰って、思い出してみると、実に奥ゆかしい心持ちがするのです。時間が経てば経つほど、有り難い思いになる、そんな法話は他の人では出来ません。あなたと他の人の違うところです。



よく食べ よく働き よく眠る
その調和が善良な精神となる

あなたのお話は、仏さまの心を通し出てきますので、普通の人ではとてもできません。それは一心に、修行に修行を積んでこられたからであります。大西さん、あなたは私が学問の話をすれば、素直に賛成して下さい、それは仏の道ですよと言われました。

昭和二十一年の秋です。新潟から上洛して、初めて私があなたにお目にかかった時、自然の尊さ、自然の不思議さ、自然のありがたさについて話をしました。貴方は直ちに賛成されて、神とか仏とかいうが、大自然が神であり、仏でありますと言われた。私はびっくりしました。

文化には、頭の文化と心の文化があります。心の文化というのは情緒の文化であります。今の文化には、たいへん心の文化が欠けております。このことは日本のみならず、世界全体にそういう傾向があります。あなたの教えはそういう意味では、一宗一派を越えています。あなたの法話は素晴らしいあなたでなければ出来ない法話です。

難しいことを簡単に、面白くしようとするのは、簡単にできません。あなたのことは、あなたがあの世に逝かれても忘れることができません。大西さん、どうぞあなたの光を私たちに当ててください。さようなら。

丈夫な子供をつくる基本食 幕内秀夫著

パンの常食は危険

ご飯を食べない人の朝食はパンが中心になっていることが多いようです。米の消費量が減り、パン食がこれだけ日本に広がったのは、欧米へのあこがれと夜型生活に原因があると考えられています。

ふつう、子供は6時、7時には夕食を摂っています。すると当然朝はおなかが空いています。朝食にごはんを用意してあげれば、「朝からごはんは重いよ」なんて言うことは絶対にありません。きっとペロリと平らげてしまうはずです。

朝食は手抜きをしよう

朝ごはんは昆布の佃煮や焼きのり、梅干しなどの常備をたくさん用意しましょう。朝から何か料理をしようと考えから、フライパンを使った油料理になってしまうのです。お母さん、子供に手が掛かるのですから、料理はもっと手を抜きましょう。パン食のデメリットは油依存型の食事になるところです。パン食には季節の野菜や魚介類もあわないのです。

パン食は野菜嫌いにする

つまり、パンを主食にしているということは、子供を野菜嫌い、魚嫌いにさせているようなものです。また、パンは加工食品ですから、よほど注意して選ばないと膨張剤、保存料など食品添加物だらけのものを口にする事になります。主食が揺らぐということは、食生活全体を脅かしているということになるのです。



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

―主食は「白いもの」より「黒いもの」を―

腸内細菌の善玉菌を増やすためには、発酵食品を食べるといいのですが、善玉菌を摂り入れたら、今度はそれを育てることが大切です。

そこで欠かせないのが善玉菌の餌となる「食物せんい」です。

主に、イモ類、野菜、果物、キノコ類、海藻類、マメ類、穀類などに多く含まれています。

善玉菌を活性化して腸内環境を整えるのをサポートするのはもちろんのこと、宿便や老廃物を体の外に押しやって腸内をきれいに掃除してくれるので、便秘解消に効果的。腸の働きがスムーズになるので健康的に痩せられますし、むくみもすっきり。みるみる“ためこまない”体が変わっていきます。

おまけに血糖値や血中コレステロールの上昇を抑え込む働きもあるので、あらゆる生活習慣病の予防に役立ちます。いいことづくめです。

しかし、残念なことにいずれの年代も一日の食物せんいは必要量に達していないのです。食物せんいは穀類などに多く肉や魚には少ないため、食の欧米化により、現代の肉・魚中の食生活では不足がちになります。むかしに比べて米飯が減ったことも影響していると考えられます。

食物せんいは意識して摂るかどうかで、劇的に変わります。サラダや煮物などの副菜を1品プラスする、みそ汁の具を増やす鍋料理やスープは野菜の種類を多くするなどの工夫をしましょう。

また、食材の“置き換え”がおすすめです。例えば「白ごはん」より「玄米」、玄米は白米の6倍もの食物せんいを含んでいます。全粒粉やライ麦パンの茶色いパン、コーヒーよりもせんいの多いココアなどと。バナナもいいです。忙しい時はコンビニのスムージーを飲むのも良いですね。



冬の野菜・・・糖度がなくて甘い！



旬の食材には栄養が沢山詰まっています。特に冬野菜にはβ-カロテンやビタミンC・Eが多く含まれ、血行を良くして体を温め、免疫力アップや冷え性改善、更に寒さで凍ることがないように、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことが特徴です。



ネギ

ネギにはビタミンC、βカロテン、カルシウム、アリシン、ネギオールなど体に良い栄養素が豊富に含まれており、特にネギの独特の匂いの元となるアリシンには殺菌・抗菌効果や抗酸化作用、胃腸の消化機能向上、血行促進、疲労回復があり、風邪や風邪予防にとっても効果的な食材です。



小松菜

小松菜にはビタミンA（β-カロテン）・C・E、カルシウム、鉄、食物繊維など人間に必要な栄養素が豊富に含まれています。ビタミンEは血行を良くして冷え性の改善が期待できる栄養素。また、ビタミンAは鼻などの粘膜の材料となり、ウィルスの侵入を防いで免疫力アップや風邪予防に効果的です。

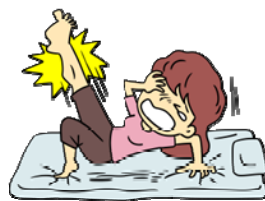
沢山の効能がある栄養たっぷりの冬野菜。必要以上に薬や病院に頼らず、自然の恵みで体調管理をする生活を実践してみましょう。

こむら返りが起きなくなった 福岡県 M・M様

運動不足にならないように、ストレッチやジムなどに通っています。時々寝ていて、朝方や、運動中にこむら返りが起きます。こむら返りが起きた後は痛くて、痛くて・・・。

原因が水分不足や糖尿病に人になりやすいと言われていたので、夜寝る前には水分をしっかり摂るようにしたのです。勿論糖尿病ではありません。でもこむら返りが起きるのです。

何か良い物はないかと思案していたところ、友達がミネラル不足（マグネシウム）が原因ということもあるらしいよと言ったので、ミネラル補給を心掛けました。ミネラル水でもよかったと思ったのですが、それより健将ライフさんのスーパーベジタブルの方が色々なミネラルが入っていたので、そちらの方を飲むことにしました。続けて飲んでいいるうちにこむら返りだけでなく、体の調子がすごくいいのです。体が軽いのです。これは続けて飲まなければと思います。出会って感謝です。

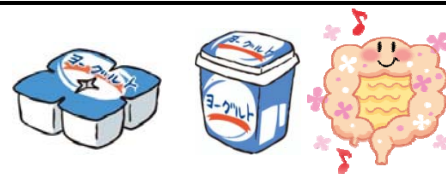


きれいな腸は病気にならない

NO. 256

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



生きた菌が腸まで届かないと意味はない!?

腸の中にビフィズス菌を増やす食品として、まず最初にあげられるのがヨーグルトではないでしょうか。

このヨーグルトの健康作用が研究対象として注目されるようになったのは、100年前老化の原因に取組んだロシアの生物学者・メチニコフです。

彼はブルガリア地方に100歳を超える長寿者が非常に多いことに着目し、それはヨーグルトをたくさん食べているからだという仮説を立てました。

「人間が老化するのは、腸の中の食べ物が腐敗菌によって分解され毒素となり、これが体内に吸収されて各器官の細胞組織に悪影響を与え、動脈硬化を起こすからだ」「この腐敗菌の増殖を抑えるには、ヨーグルトを常用することだ。ヨーグルトに含まれる乳酸菌が腸内に入って増殖し、無数に存在する腐敗菌を抑え、毒素の産生を防ぐため、動脈硬化を予防することができる」

生きて腸まで届かなくても健康効果はある

現代でも通用する理論を1900年代初めに打ち立てたのです。ところが、「ヨーグルトを摂っても、乳酸菌は腸の中では棲みつかない」ということが判明し、ヨーグルトの人気は下火になりました。確かに、殆どの乳酸菌は「生きたまま」腸には届きません。

しかし、ご安心ください。ヨーグルトから摂取した乳酸菌は腸内では増殖しませんが、腸内フローラを改善するのは事実です。腸内フローラを改善する効果を得るには「菌数」をもっとたくさん摂らなければなりません。少量カップの甘いヨーグルトをたくさん摂ると高脂血症や高血糖のリスクが高まりますので、無脂肪のプレーンヨーグルトがおすすめです。

「クィーンセット」は年末年始の体調を整える！！



生活リズムが変ってしまい、 下痢や便秘に・・・

- ★なっとクィーンが腸内環境を整え、便秘、下痢が改善
- ★スーパーベジタブルの植物せんいが、より理想的環境へと導く

疲れと、イライラが・・・

- ★なっとクィーンは腸内での幸せ物質を作る手助けをし、イライラが解消
- ★スーパーベジタブルはストレスで失われる成分を補い健康増進に役立つ
- ★疲労回復成分、アルギニンが含まれており、元気になる

年末年始で調子が・・・こんな時にちょっと多めに飲んで大活躍

二日酔い防止に・・・

- ★なっとクィーンの中の納豆菌がアルコール代謝を促進し、毒性の強い血液中のアセトアルデヒドを抑えます
- ★スーパーベジタブルは血液の浄化や肝臓の働きを助けます

食べ過ぎに・・・

- ★なっとクィーンの中の乳酸菌・納豆菌が消化力を上げ胃腸の調子を助けます
- ★スーパーベジタブルは食べ過ぎによる体の負担を軽減し、栄養バランスを整え、余分な物の排出を促します