



辛いという
字がある。
もう少しで、
幸せに
なれそうな
字である
星野富弘





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4月発行

生きよう今日も喜んで 平澤興語録 致知出版社

四、癖は飾りもの

人を大切にし、大事にするということは、人に喜びを与えることである。
金や物も必要であるが、何よりも人を大切にすることである。

やせ我慢の気力ではなく、相手を楽しくさせる気力でなければ、本当ではない。

失敗でも、不幸でも入り口の門が二つある。

一つの門はもう一度失敗を繰り返す。もう一つの門は失敗から幸福への門で、その失敗を反省の材料として、遅く希望に向って実行する。

欠点をなおせというよりも、長所をのばしなさい。

長所と言えども癖である。この癖をのばせば、悪い癖もその大きさの中にかくれてしまう。

大木も小さい時は曲がっていても、大木になれば真っ直ぐになるようなものである。

そしてかくれた癖は時に応じてその人の味わいとなり花となってその人に芸術味を与えることになる。

癖がその人の芸術になるまで、そのくらいになるまでに、成長しなければ、一人前の人間とは言われない。
人間が大きくなれば、癖は飾り物になる。

人の欠点が目に付く間はまだ駄目です。それらの欠点が、飾りに見えてくれば、本物でしょう。

本当の宝物は、良い意味でどこか足らぬところがある。それがまた魅力であり、風格がある。

その人の味とは、人柄であり、面白味、明るさ、バラエティー、愛嬌、ユーモア、魅力などである。

人物が出来ればできる程、大賢は愚に似たりで、話すほどに、飲むほどに、いわゆる癖のない型に嵌った人になり
ないものが風格として出てくるものである。

真面目さは良いが、常識的なものでは大物になれぬ。俗にいう真面目さ以上のより高い、愚かさと言う程の真面目
さがなければならぬ。

愚かさとは、深い知性と謙虚さである。人に窮屈さを与える真面目さでは、本物になれない。

いっぱい飲みながら、人から悪口を言われながらも、面白いなと言える程、深さと愚かさ
(謙虚) が大事である。その悪口に対する反対論はやすやすとできるが・・・。

楽しくニコニコとして飲むのは、常識という真面目さ以上のものである。反対する場合は一
言、毅然としていうがよい。多言はいらない。



丈夫な子供を作る基本食

幕内秀夫著

「日本の食生活は豊かになった」と。それで子供達は健康になったのかと言うと、決してそうではありません。
アトピー性皮膚炎、喘息、アレルギー性疾患の子供が急増。体格は大きくなったけれども、体力は落ちています。
食生活が欧米化したことで体を壊してしまった人が非常に多いのです。丈夫な子供は日本の伝統食からです。

子供の食生活改善 10 カ条 ・ ・ 食生活を見直す時は3つの条件を守りましょう。

①食生活は家族、社会で考える

家族と仲良く食べられる物を無理のない範囲内で続け、家族と社会に合ったものでなければ長続きしないのです。

②食生活には楽しみも必要

いつも定番の食事では面白くありません。旅行、誕生会、クリスマスの日などには皆で楽しむ食事をしましょう。

③食生活にも土台と柱がある

食生活は何でも大事だと思ってしまうと大変です。すべきところをきちんとすればあとは多少でたらめでも大丈夫です。
その土台と柱と言うのは次にあげる十カ条です。一から大事な順に並べてあります。続く

腸を整えると人生がちょう変わる・・腸の免疫が万病を防ぐ

腸は食べ物を消化吸収して、余分なものを便として排出する臓器ですが、免疫をコントロールする凄い力があります。



腸は人体最大の免疫器官

下痢や便秘だった方が腸の働きが正常になってくると「風邪を引きにくくなった」「以前ほど疲れが溜まらなくなった」と話す人がとても多いようです。これが、まさに「人体最大の免疫器官」と言われる所以です。

免疫とは、自分とそれ以外のものを認識して、「有害＝敵」とみなしたもののだけをやっつけるための自己防衛システムの事です。

食べ物や飲み物には、たくさんの細菌やウイルスがついていますが、免疫細胞は体内に入って来た「敵」を察知すると一斉に攻撃して、体内に吸収するのを防いでくれるのです。

免疫細胞は体中をめぐる戦う

免疫細胞は腸壁のすぐ内側に待機し、体中の免疫細胞の約7割にも及びます。更に、血流によって全身に移動し、体中のいたるところで戦うようになるのです。

凄いのはそれだけではありません。小腸の一部には「パイエル板」という免疫装置があり、そこで免疫細胞たちに人体にとって有害な敵を学習させ、訓練しているのです。

このように腸の働きが悪くなると免疫力が落ち、有害な物も栄養と一緒に吸収してしまうようになります。下痢や便秘、風邪を引きやすいなどは腸が弱っているサイン。「万病予防は腸から」と心得ましょう。



春野菜・・・旬の食材で五月病とおさらば！



この時期は体の不調が起きやすくなります。そんな時は、旬の食材からパワーをもらうのが一番。特に春は、寒い冬を乗り終えた植物が持つ高い栄養価を得るチャンス。今回はそんな栄養満点な春野菜3つを紹介します。

- 春キャベツ：ビタミンC、U、カルシウム、カロテン、
ビタミンUは別名「キャベジン」。胃腸薬もあり、
胃腸の調子を整えます。サラダ等の生食が効果的



- アスパラガス：アスパラギン酸、ビタミンB1・B2、C、E、B、
ルチン



アスパラギン酸は疲労回復、スタミナ増強の効果、
栄養素の代謝を活発にする働き、ルチンは毛細血管
の強化、血流の改善、そして抗酸化作用があります。
茹でるより炒めた方が、栄養がよく摂れます。

- ニラ：硫化アリル、ビタミンB2、C、カロテン、カリウム
ニラの強い香りは硫化アリル。糖質の代謝に必要な
ビタミン、B1の吸収を促したり、効果を持続させたり
する効果。また、血行を促す作用もあるため、体を
温める効果があります。更に胃腸の働きも助けて
くれます。硫化アリルはニラの根元に多く含まれて
います。豚肉やレバーと炒めると効果的。



「クィーンセット」を飲んで体調が改善

宮城県 酒井様

職場では気を使うため、精神的なストレスが多いです。数年ほど前から、体がきつく、毎日だるいなどの症状が続いていました。

時には眠れない日もあり、仕事に差し支える時がありました。勿論その都度、病院へ行き検査などをしてもらっていましたが、特別な病気はないとのこと。毎日が嫌だな～という思いで仕事を熟していました。

そんな状況を見て、家族が何か良いサプリメントを探していたところ貴社の「クィーンセット」に出会いました。

早速、購入して飲み始めました。3か月が経過したころ、おや？と思うようなことが起きました。夜ぐっすり眠れるようになったのです。食欲も出てきました。

以来続けて飲み、もう3年にもなります。すっかり元気になっています。野菜と腸内をよくするサプリメントのお陰です。毎月送られてくるお知らせ「腸内回覧版」は勉強になります。健康になるには様々な知識が必要ということがわかりました。これからも愛用していきます。ありがとうございます。



きれいな腸は病気にならない

NO. 248

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？

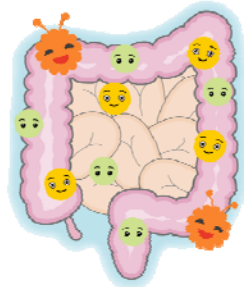
老化は腸で止められた 東大名誉教授 光岡知足著

年をとると「くさくなる」理由

腸内フローラは、年齢と共に移り変わります。特に、離乳期、成長期を過ぎて老年期を迎える60歳くらいになると、腸内フローラの構成図は大きく様変わりします。善玉菌の代表格であるビフィズス菌がグ〜ンと減少してくるのです。なんと老年期では10人に3人の割合でビフィズス菌を全く持っていません。

逆に悪玉菌の代表格であるウェルシュ菌が増えてきます。特にウェルシュ菌は若い世代には2人に1人くらいの割合で数も少ないのに、老年期になると10人に8人が持っていて、数も増えていくのです。ウェルシュ菌は、繰り返しになりますが、腸内タンパク質を分解し、アンモニア、アミン、フェノール、インドノール、スカトール、硫化水素と言った有害物質を出しますが、実はこれらの物質は、強い臭気を放つのが特徴です。

若い人でも、肉類を多く食べ過ぎたり、便秘した時など、便が腐ったような臭気を帯びているのは、これら有害物質のせいです。



年齢と共に悪玉菌は増える

老人になるとウェルシュ菌が腸内に常駐するようになるため、便がいつも酷く臭うようになります。

「おじいちゃんが入った後、トイレに行くと、臭くてヤダ」といく苦情を耳にする事がありますが、お年寄りが使用したあとのトイレに入ると悪臭がこもって抜けないように感じるのはそのためです。

便は老化のバロメーターであり、自分の健康状態を知る貴重な手掛かりが隠されているのです。

「くさい」ということは「体が悪い」ということ。有害物質が腸内で大量発生している証拠にほかならないのです。

腸内フローラは個人差があります。同じ年齢でも、ビフィズス菌が多い人もいれば、少ない人もいます。実年齢は高いのに、ウェルシュ菌を驚くほど持っておらず、元気で若々しい人もいます。腸内フローラは、普段の食生活やストレスなどが大きく関係しているのです。従って、腸年齢と実年齢は違ってきます。実施の年齢は30〜40代でも、腸年齢は60代で、見た目も老け込んでいることも十分考えられるのです。



5月の健康管理・・・紫外線に注意！しかし、コロナ禍の時代、紫外線は重要！

春からどんどん増えていく紫外線は私たちの体に様々な悪い影響を及ぼしますが、紫外線に当たることによって免疫力低下を予防できるのです。しかし、コロナ禍で紫外線に当たる機会が少なくなり、免疫力が低下する恐れがあると危惧されています。免疫機能を調節する栄養素「ビタミンD」は通常、体内での生成ができないので食品などから摂取する必要がありますが、「ビタミンD」は日光に当たることによって、体内で生成することができるという特徴があります。

私達の皮膚には、「ビタミンD」になる前のビタミンD前駆体があり、紫外線が当たることによって「ビタミンD」が作られます。それで、効率的な「ビタミンD」の摂取方法のポイントは、1日20〜30分程度の散歩やウォーキングすることなど、外に出る習慣を作ることです。また、食品からは魚介類、特に魚の皮、きのこ類にも多く含まれます。天日干しのキノコ類や野菜にはビタミンDの含有量が増加します。「ビタミンD」は熱に強いので、焼く、ゆでる、揚げるなど様々な調理方法が可能です。

紫外線に当たらない方や、きのこ類や魚介類が苦手な方などはサプリメントで摂取するのもよいでしょう。厚生労働省は高齢者の栄養不足やフレイル防止の目的から2020年に日本人成人男女の1日ビタミンDの摂取基準を8.5μgに引き上げました。また、骨粗鬆症の予防と治療ガイドラインでの推奨量は1日10〜20μgとさらに高い基準となっています。

ビタミンDに
期待される役割

骨を守る

筋力アップ

心疾患予防

認知症・うつ予防

糖尿病予防

メタボ予防

ガン予防

免疫力増強