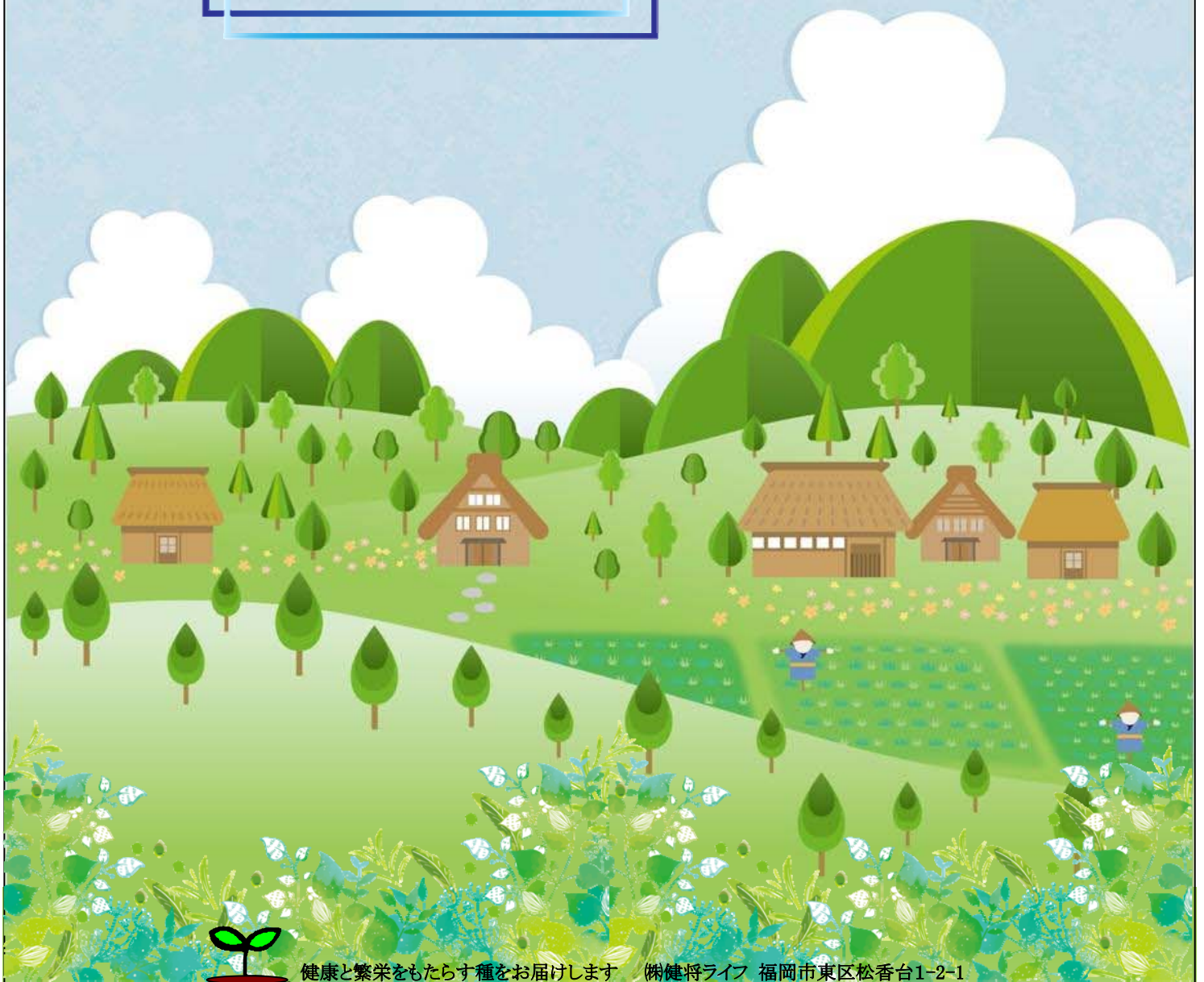




できると
思えばできる。
できないと
思えばできない。
これは、
ゆるぎない
絶対的な
法則である。
ーパブロ・ピカソー





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5月発行

生きよう今日も喜んで 平澤興語録 致知出版社

五、一流の人は明るい

年をとってあまり賢そうでは一人前ではない
相手にも自分にも緊張を与えるようでは、まだまだで、窮屈である



有名になる事は、それほど難しい事ではない。しかし、本物になる事は難しい。

習慣的に規則正しい生活をする。気楽にやっておるが、自然の形にはまっている。無理のない生活がよろしい。

良い習慣を創る。あまり意識している間はまだ駄目だ。ただ何となくやっているが、それは極めて自然であることが良い。生活は習慣の織物である。

この人生を喜べない人は、どちらかと言えば長生きすることが出来ない人である。
くよくよする人は、ストレスがたまって早死にする傾向がある。

八十歳くらいになると、つまらないことは一つもない。全部プラスである。
雨がつまらない、風邪がつまらないなどとは言えぬ。

大人は日に新たに、日々新たに成長する者である。それが体についている。体で覚え込んでいる。

ものごとは、マンネリになってはいけない。わたしなどもマンネリになってはいけないと自戒しているが、「君は宇宙の姿を生のみまで見ておるか」と問われてみればいまだしであり、なかなかである。



学問の迷信に執われるな。学問さえすればいいのだというのは、一つの迷信である。
素直さとは、具体的にとらわれないということである。

今日一日の無事は、自分以外のみなさんのおかげであり、与えられた天の恵みである。

丈夫な子供を作る基本食 幕内秀夫著 食生活の土台と柱十カ条



①飲み物は水・麦茶・番茶

幼児期の子供は水を飲みながら食事をします。子供はふっくらとした体型のため、汗などで水分が失われやすくなっています。そのため水分の補給が非常に重要で、最適な飲み物は水です。水は空気と同じで飲み物と言うより生命維持物質ということが出来ると思います。汗をかいて遊びまわっている子供にとって、水は最高のご馳走です。水ならいくら飲ませても熱量がないので、しっかりご飯が食べられます。熱量のある牛乳やジュースを飲ませたら、子供はご飯が入らなくなってしまう。子供は牛の赤ちゃんではないので、無理をして牛の乳を飲ませる必要はありません。飲み物は熱量のないもの、水・麦茶・番茶を選びましょう。

②ご飯をしっかり食べさせる

人は穀類や芋類を主食にしています。子供達はご飯が大好きです。成長期の子供にはご飯の食べ過ぎを心配する必要などはありません。最近は肥満の子供が増えています、ご飯の食べすぎではありません。むしろ、甘い菓子類やスナック菓子、ジュース類が原因になっています。

子供の食生活は「おかずは残してもいいから、ご飯をしっかり食べさせる」、それがもっとも大切な事です。

腸を整えると人生がちょう変わる・・・腸内細菌が腸の働きを左右する一

腸が全身の健康や美容に影響することで腸の力を左右する決め手として注目されるのが「腸内細菌」です。腸内細菌は主に大腸に生息、その数は約 1000 種類、1000 兆個ほど。重さにすると 1.5～2 kg ほど。

腸内細菌のそれぞれの働き

腸内細菌は大きく分けて善玉菌 2：日和見菌 7：悪玉菌 1 の 3 つのグループがあります。

- ①善玉菌：腸のぜん動運動を促し、消化吸收を促進。免疫力を高める。
- ②日和見菌：善玉菌と悪玉菌の優勢な方に加勢する。
- ③悪玉菌：増えると腸内環境が悪化、病気の原因の毒素や発ガン物質をつくる。

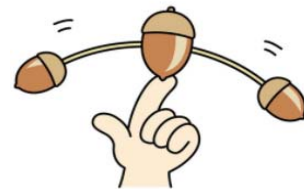
腸内細菌のバランスが重要

其々に良い働き、悪い働きがありますが、大切なのはバランスです。良好な腸内環境は善玉菌だけ存在すれば良いというわけではありません。例えば悪玉菌の大腸菌はビタミンの合成や感染を抑える働きにも関わっています。

ですから、悪玉菌が増え続けると悪影響がありますが、根絶すべきではないのです。色々な年齢や立場の人が共存している人間社会の様な世界が腸内でも繰り広げられているのです。

腸内細菌のバランスを良好に保つことで、腸内細菌が本来の力を発揮し、私達の健康に貢献してくれます。

理想的な腸内環境



6月の野菜・・・旬の食材ツルムラサキ

ツルムラサキ（蔓紫）は 2000 年も前から食用にされていたと言われています。薄い紫がかった茎もあり、現在市場には、この紫のタイプよりも茎が緑のタイプが主流。

●ツルムラサキはホウレン草などと並ぶ緑黄色野菜

ツルムラサキは葉と茎が食用です。独特のぬめりと香りがあり、栄養価が高い食材。

●β-カロチンが豊富

非常に栄養価が高い緑黄色野菜で、豊富に β-カロテンを含んでいます。β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用、髪・目の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働き。

●カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富

これらのミネラルは、ホウレン草よりも沢山含んでいます。カリウムとマグネシウムは骨を生成する上で欠かせない成分でもあり、骨を丈夫にします。

●ビタミンCも豊富

肌の健康維持や免疫力を高めだけで、ガン予防にもいい影響を与えます。



過敏性大腸炎・トイレの心配がなくなった

福岡県 三山様

ストレスによる過敏性大腸炎で、何か食べると下すという恐怖から、物が食べられなかった時期がありました。

トイレ探しも大変でした。しかし、クイーンセットを飲み始めて過敏性大腸炎が治り、おなかの調子も上々で、食事も楽しく食べられるようになりました。トイレの心配もなくなり、本当に安心できました。



それと、仕事柄、ハイヒールを履くことが多く、朝起きると膝が痛かったのですが、その痛みがなくなっているんですね。これにも驚きです。アルファルファは関節痛やリウマチなどに効果が有と言われていたのが、本当にそうだったと実感しました。知らないうちに膝の痛みを感じなくなっているんですよ。また、すごく安定した精神状態を保って、神経がイライラするということがないですね。

いつも不安を抱え心配性だった頃が何年間かあったんですが、今では全くないですね。クイーンセットのお陰です。これからも続けていきたいサプリメントです。

きれいな腸は病気にならない

NO. 249

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

知らずに腸を老け込ませている3大原因・・・①食事 ②ストレス ③免疫力の低下

腸内フローラの善玉菌を20%に維持し、優位に保つことが若さの秘訣です。

その腸内フローラの崩れ、即ち腸の老化は、主に食生活とストレスによってもたらされます。



①食事

食べ物はまず胃から小腸で消化吸収され、残りは大腸へと送られます。そのドロドロの内容物は、大腸から時速10cmで排泄に向います。そこで消化しきれなかった食べ物の残りカスや老廃物、分泌物を餌にして腸内細菌は増加します。

腸にはたくさんの腐敗菌が住んでいるので、腐敗菌現象が起こります。特にタンパク質、脂肪、糖質の中でも砂糖の様な消化しやすいものだけを含んでいる食事をしている人の腸内では、PHがアルカリ性に傾き、腸内の腐敗作用が活発になります。すると有害物質が発生し、肌荒れ、頭痛、めまい、吐き気などを起こします。腸内の腐敗が小腸で起きると下痢、大腸内で腐敗産物がたまると動脈硬化、老化が促進されます。最近多くの人に見られる慢性疲労症候群の症状は腸内に増えた悪玉菌による腸内腐敗菌による影響が大きいようです。

②ストレス

腸内フローラはストレスによっても変化します。NASAの研究によると有人飛行の後の腸内フローラを調べてみると悪玉菌が多かったということです。私達も同様のことが起きます。会議の前の下痢、慣れない旅行すると便秘は誰にでもあることです。その多くはストレスが原因で腸内フローラが変化したということなのです。

③免疫力の低下

腸管には免疫細胞が集り、人体最大の免疫器官です。腸内細菌は免疫力を活性化、あるいは逆に免疫力を落とす様にも働きます。問題は年をとると悪玉菌が増加し、免疫力を低下させ、老化に益々追い打ちをかけてくることです。免疫機構がうまく働かなくなると、喘息やリウマチと言った自己免疫疾患と言われる病気にかかりやすくなります。どちらも老人に見られる病気ですが、もし若くして患っている様なら、腸内フローラ対策を真剣に考えた方がいいでしょう。実際の年齢に関係なく腸内年齢が老化している可能性があります。又体が弱ると普段はじっとしている腸内の日和見菌が突然暴れ出して、様々な病気を引き起こします。

6月の健康管理・・・熱中症やレジオネラ菌に注意！



6月に入ると暑い夏の前にやってくるのが、梅雨の時期です。この時期は内臓機能や自律神経の働きの低下、体の抵抗力が弱くなってしまうといった変化が起こりやすいものです。また、小児や幼児の場合、体温調節がうまく機能せず、少しの気温の変化で熱中症になってしまう危険性もあります。特に、熱くて寝苦しい夜が続く日などは睡眠不足となり、熱中症になりやすいです。

更に、レジオネラ症にも注意が必要です。レジオネラ症は、レジオネラ属細菌を吸い込むことによって起きる感染症です。高熱や咳、頭痛などで始まり、肺炎や呼吸困難へと進行し、ひどい場合には死に至るケースも報告されています。レジオネラ属菌は、湿度の高い環境で爆発的に増殖します。ビルの空調用冷却塔や循環式浴槽、加湿器をはじめ、水道の蛇口やシャワーヘッド、車のエアフィルターなど、日常的に水がたまりやすく、湿度が高くなる環境では、この時期特に感染源となりやすいため、定期的な衛生管理が不可欠です。



病原体に曝露された誰しもが発症するわけではなく、細胞内寄生細菌であるため、細胞性免疫能の低下した場合に肺炎を発症しやすいのです。細胞性免疫能が低下した人では肺炎を起こす危険性が通常より高いので、特に留意する必要があります。高齢者や新生児のみならず、大酒家、重喫煙者、透析患者、悪性疾患・糖尿病・AIDS患者などはハイリスク・グループです。季節の変わり目で身体に不調を感じたら、病院へ行きましょう。