

私たちの行いは
大河の一滴にすぎない。
でも、何もしなければ、
その一滴も生まれない
-マザーテレサ-





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6月発行

生きよう今日も喜んで 平澤興語録 致知出版社

六、道というもの

人生はつまり人間関係であり、二人のコミュニケーションに始まる。
その二人の間に往来する道が出来る。
これが道というものの最も素直な自然の見方であろう。

道をむつかしく考え過ぎてはいかぬ。
道を広々とした道と考えたらよろしい。

道のない野原を自分が歩く。貴方が歩けば道が出来る。
道は自分で創る。歩くと道が出来る。

自己の内面に向って鋭い目を持つものには失敗のない人生などというものは考えられず、それよりもむしろ失敗に教えられ、失敗に地固めされた人生こそ、真に素晴らしい人生ではなかろうか。そしてそれこそ否定を乗り越えた、肯定の人生とも言えるべきではなかろうか。

年と共に何をみても面白く、何をしても楽しくなるのが本当である。人生を楽しめるものにすることが大切である。

無理のない限りにおいて、やりたいことはやった方が良く、楽しみみたいな事は楽しんだ方が良く。

無理のない生き方とは小さく固まって、ひがんだり、意固地になったりすることではなく、自らも喜び、周囲を明るくするように生きる事である。明るい気持ちで、あまり物事にくよくよせぬことである。どうにもならぬことに、くよくよして命をちぢめるほど愚かなことはない。誰にでも喜ばれるような熟した味と香りとを、身につけなければならぬ。

考えてみれば今日こうして生きておること、健康であることは、
極めれば極めるほど不思議で、これが本当に分かれば人生は素晴らしい。



人生は不思議そのもので、自分の工夫で生きておるのではなく、
生かされて不思議な生命を生きておるのである。

分からぬところに神仏が出てくるのである。わからぬことを考え出すのは人間だけである。わからぬ不思議の中に生きていて、それをわかる様にしようと努力しようとする人間は素晴らしい。



丈夫な子供を作る基本食・・・食生活の土台と柱十カ条 幕内秀夫著

③朝食は「ご飯、味噌汁、漬物」

朝、ビールを飲んだりすると一日中だるくなります。朝食はその日全体に影響を及ぼします。朝はご飯、味噌汁、漬物をきちんと食べることから始めましょう。子供は朝から、そんなに副食など欲しがらないのですから、それに納豆やふりかけ、焼きのり、梅干し程度で充分です。

家族が別のものを食べるのはあまりお勧めしません。お子さんにとっては大事な時期です。温かいご飯と味噌汁をきちんと食べさせてあげてください。



④カタカナ主食は日曜日

子供の健康を守るために大切なことは、いかに「油脂類」と「砂糖」を減らすかにあると言ってもいいでしょう。子供のアレルギー疾患や肥満、高脂血症、糖尿病などはそれらの摂り過ぎによる典型的な病気といえます。砂糖や油脂類が増えすぎた原因は、副食の問題ではなく、カタカナ食が増えた事にあります。パン、ラーメン、スパゲティー、ピザ、ドーナツ、ハンバーガー、シリアルなどです。あるいは焼きそば、お好み焼きなど、別の言い方をすれば小麦粉の主食が増えた事にあります。

しかし、これらを総て止めるというのも、もはや非現実的かもしれません。だとすれば、メリハリをつけ日曜日など特別な日に食べるようにするのが現実的でしょう。

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 —自律神経が整うと腸が元気になってやせる!きれいになる!—

自律神経は2種類

「腸」を語る上で、切っても切れない関係なのが「自律神経」です。自律神経は、体中に張り巡らされている末梢神経の一種で、内臓の働きや血管の拡張・収縮、呼吸、温度調節、腸のぜん動運動などをコントロールしています。自律神経には二つあり、これらがバランスをとりながら、働いています。

○活動中や緊張時に働きが盛んになる交感神経

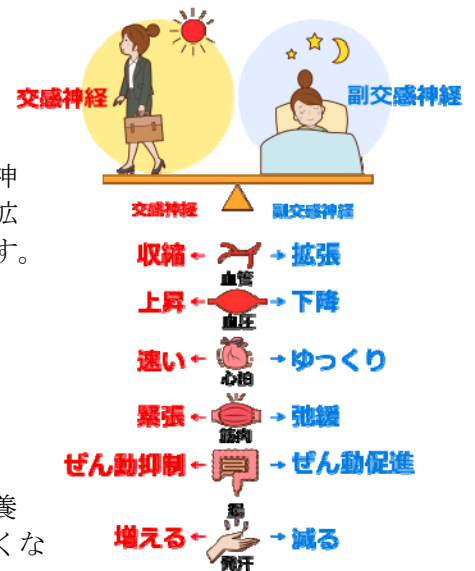
○リラックス時や睡眠中に働きが盛んになる副交感神経

自律神経のバランスが良いと痩せる!きれいになる!

交感神経と副交感神経のバランスがいいと、腸の動きが安定するので、栄養たっぷりの血液が全身をめぐる、代謝がアップしてきます。便秘もしにくくなってむくみも解消、驚くほどのスピードで脂肪が落ちてスリキリ体型に!

更に肌もきめが整い、くすみが気にならなくなります。更に腸は健康の要となる臓器ですから、腸が元気になれば免疫力も上がって風邪を引きにくくなり、疲れが溜まりにくくなり、体調も良くなってきて、気持ちも軽くなってきます。

睡眠不足や偏った食事、不規則な生活、ストレスやイライラは、自律神経のバランスを乱し、腸へもダイレクトに影響します。ちなみに更年期や加齢でも自律神経のバランスが乱れやすくなります。



7月の野菜・・・抗酸化作用がたっぷり

夏野菜は強い太陽の光を浴びて育ちます。特に、夏野菜は紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンE、カリウムが豊富、体に水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により体から熱を出して、ほてった体を冷やします。

トマト:

トマトのリコピンは抗酸化作用、ガンや動脈硬化の予防

ズッキーニ:

見た目はきゅうり、実はカボチャの仲間。カリウムが多く含まれるため、暑い夏に最適

えだまめ:

たんぱく質やビタミンC、食物繊維が多い。アルコールの分解に必要なビタミンB₁も含む。ビールのおつまみに最適

かぼちゃ:

β-カロテン、ビタミンE、ビタミンCなどの抗酸化作用
β-カロテンはビタミンAに、肌や粘膜を丈夫にする

とうもろこし:

ビタミンB₁、ビタミンB₂、カリウム、マグネシウムを含む、食物せんいも豊富

オクラ:

オクラのネバネバはムチンという水溶性食物せんいで、胃腸を整える



クイーンセットのお陰でよく眠れる

東京都 井上様

在宅ワークになり生活環境が大きく変わりました。そんな生活が未だに続いています。

こうした中、「なかなか眠れない」「眠りが浅い」など、体の不調を感じ始めたのは、半年前ごろからです。

夜中に何度も目を覚まし、トイレに行ったり、時にはそのまま起きて仕事をしたりと、ぐっすり感がなかったのです。

そんな時に、クイーンセットに出会ったのです。在宅なので、定期的に朝、昼、夕と飲むことが出来ました。

最初は半信半疑でしたが、次第におなかの調子が良くなり、最も便秘はしていなかったのですが、何となくすっきり感がするのです。およそ2ヶ月経った頃でしょうか、夜、ぐっすり眠れるようになったのです。こんなに眠れる?とびっくりするくらいでした。

おかげで仕事も前よりもはかどる様になりました。



きれいな腸は病気にならない

NO. 250

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

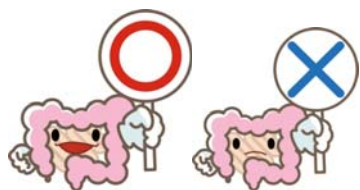
腸内フローラのいい・悪いを見分ける5つのポイント

腸内フローラの状態を測るうえで、いちばん身近で確実なバロメーターはズバリ、便です。便は水分と食物せんい、そして腸内細菌（死菌も含む）

から出来ています。その便に混じっている腸内細菌の種類を調べることによって、その人の腸内フローラの状態がわかるわけです。「生きている結果が便にあらわれる」と言います。なぜなら、便の状態には、普段の食生活や生活習慣、ストレスなどが関係し、健康状態、精神状態を判断するバロメーターになるからです。



判別のポイントは、①色、②におい、③形、④硬さ、⑤量、の5つです。



5つのポイントからみる便

①色:健康な大人の場合、黄色みがやや強い黄褐色。便の色は黄色から遠ざかれば遠ざかる程腸内フローラが悪玉優勢になっていると考えて間違いはありません。腸内フローラが良いと酸性に傾き、便は黄褐色になります。肉類など多く摂るとアルカリ性に傾き、色は茶褐色になります。便は食べ物の色にも左右されます。

②臭い:便が悪臭になると腸内に悪玉菌は繁殖して腐敗物質が多い証拠。鼻を刺激する様な酸っぱい臭いのする黄色い下痢便は腸内異常発酵をしている発酵性消化不良のシグナル。

③形 ④硬さ ⑤量:標準的な便の太さは直径2～3センチ。小ぶりのバナナ状のもの2～3本、抵抗感なしに出るのが理想です。コロコロ状のウサギの様な便が出る場合はけいれん性便秘、カチカチの場合は弛緩性便秘の疑いがあります。便の色や臭いは活字で表現するのは限度があります。自分で理想的に近い便だと思ったらそれを基準にしましょう。

7月の健康管理・・・暑さが負担を招く、心臓の健康を守ろう！

7月は、梅雨から盛夏への変わり目の時期です。高温多湿なこの時期は、冷房の影響などで水分代謝の不調が起きがちです。また、冷たいものを好んで食べる傾向にあるため体内に余分な水分がたまり胃腸の働きが低下する傾向にあります。元気に夏を乗り切るためにも体の余分な水分を排出し、胃腸をいたわるものをとるようにしましょう。

食養生のポイント

7月は、「心臓」を補うようにしましょう。私たちの体は、暑くなると汗をかくことで体内の熱を逃がして体温を調節しています。しかし、汗によって体の水分が失われると血液が濃縮し、血栓が出来やすく、「心臓」に大きな負担がかかってしまいます。「心臓」がダメージを受けると、動悸や不眠などの不調を招きます。特に高血圧や糖尿病、メタボリックシンドロームなど動脈硬化のリスクが高い人では、心筋梗塞につながることもあるのです。暑さが心臓への負担をまねくこの季節こそ、「ハート（心臓）」の健康を振り返る機会にしてみましょう。

- ①こまめに水分補給しましょう
- ②アルコールは飲み過ぎない（スポーツ時のアルコールはNG）
- ③タバコは厳禁
- ④睡眠不足や体調不良でのスポーツはNG

