



あと一歩の辛抱で
あと一歩の努力で
必ず成功する
という所で計画を
放棄する者が
あまりにも多すぎる。

ーエルバート・ハバードー



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7月発行

生きよう今日も喜んで 平澤興語録 致知出版社

七、生かされて生きる

心の中で万人に頭を下げ得る人でなければ、万人の長とはなれぬ。
人を拝む人は人から拝まれる、その人は自ら人の長になれる。
希望を持って生きることの出来るのは、人間だけである。

希望の内容が人間の格を創る。
自ら感動せねば、人を感動させることはできない。
話はなるべく説教調ではなく、自らの感動と夢を話すことから始める。

感謝するということは、人間が楽しく生きて、周囲を明るくし喜びを与える至高の姿である。
知らぬ間に内臓が働いてくれるのは、平凡なことであろう。しかし、有難いな！生かされて生きておることは……。人間の生命は自然より生まれたものである。
感謝ということは、よく見て考えて、他の人が見落とすようなところでも、見落とさずにみる。そうすると、平凡な事でも平凡でないことがわかる。そこで、ありがたい、ありがたいことだなと心から思うようになる。

日々の健康のことについて考えても、いろいろの内臓が我々の知らぬ間にうまく動いているのである。それがどうしてうまく働いてくれるのか自分ではわからぬ。
腹を立てるなどは、深い精神生活の中で、気を平らかに感謝しながら、心安らかに生きる事である。心の乱れで肉体的生命の邪魔をしてはならない。心が乱れると、即ち精神的な乱れがあると、その肉体的生命本部、「間脳」が乱れて、その輩下にある内臓が乱れてくる。

長生きの秘訣は、うまく食べ、うまく寝て、うまく働き、腹を立てるなどということである。
これは大西良慶師から聞いた。

教育とはいかに相手を誉めるかの研究である。
普通の親は子供のかくれた良い点を知らずに、叱り過ぎておる。
そして子供の心に傷をつける。自分の小さい時のことは考えずに……。



丈夫な子供を作る基本食 一食生活の土台と柱十カ条 幕内秀夫著

⑤子供のおやつは食事

成長期の子供にとって、おやつとは4回目の食事です。お菓子という意味ではありません。
お母さんにとっては、「お楽しみ」かもしれませんが、お子さんにとっては食事そのものです。
そこを混同して、毎日のように甘いお菓子やジュースを与えてはいけません。今から甘い菓子類になれてしまい、お金を持つようになったらどうなってしまうのでしょうか。

甘いお菓子になれてしまったらとことん食べるようになってしまいます。大切な時期ですから、お子さんのためにもきちんとしてあげましょう。何といってもお勧めは、おにぎりとお水です。その他、うどんやそば、いも類などがおすすめです。わざわざ手づくりなどをしなくても、いいものはたくさん販売されています。

⑥食事はゆっくり楽しく

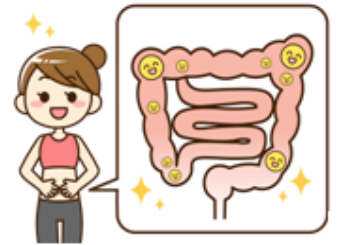
お子さんにとって食卓は最大の楽しみです。食事中はがみがみ叱ったりせずに、楽しい雰囲気作りも忘れないようにしましょう。テレビを見ながら食事をするのはあまりおすすめできません。大人と違って子供は気が散ってしまうので、きちんと食事をしなくなります。そのような習慣は好ましくありません。出来る限り親子で会話をしながら楽しく食事をしたいものです。



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

ー 実は脳よりすごい、腸の力 ー

「便秘が治ったら、性格まで変わったみたい」と、語る人がいます。実は、腸は幸せをコントロールできる臓器なのです。人間の感情や気持ち等を決定する神経伝達物質の多くは腸でつくられているからです。幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」もその一つ。



セロトニンは腸内細菌なくしては増えない！

セロトニンはトリプトファンというタンパク質から合成されており、その役目を担っているのが腸内細菌です。どんなにたくさんの食物を摂っても腸内細菌がしっかり働かなくては、セロトニンが出来ませんし、脳に送ることもできなくなります。

更に、腸のもう一つ特筆すべき特徴は、有害な物を食べた時に嘔吐や下痢をするのは腸独自で体を守る判断をしていることです。

腸は第2脳でストレスを受けやすい！

腸には脳に次いで神経細胞が存在し、腸単独で働いていることから、「第2の脳」と言われ、腸と脳は密接に関わっています。

腸はストレスを受けやすい臓器です。脳が受けたストレスは脊髄と自律神経を通じて、腸の神経細胞にも伝達されます。一方腸の調子が悪いと、不安や不快感、痛みのストレスが脳に伝わり、負のスパイラルになります。

腸の調子が良いと性格が変わる！

逆にストレスを軽減できれば腸の調子が整い、腸の調子が良ければ脳のストレス軽減にもなります。腸の調子が良ければセロトニンの生成も盛んになります。便秘改善で「性格が変わった」というのもうなずけます。



8月の野菜・・・8月31日は野菜の日

「8（や）3（さ）1（い）」の語呂合わせから
制定した
念日です。夏野菜には、栄養がぎゅっと詰まっ
ため、夏を元気に乗り切る上で欠かせない食材
です。

トマト：栄養満点・・・「トマトが赤くなれば医者が青くなる」と言われ「リコピン」には抗酸化作用、シミやそばかす予防や美肌効果、老化や生活習慣病の予防。

ゴーヤ：壊れにくいビタミンC・・・ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいです。紫外線からお肌を守り、シミのもとになるメラニンの生成を抑制。感染症の予防も期待。

ナス：活性酸素の抑制・・・皮に含まれるポリフェノール成分の「ナスニン」は、活性酸素の働きを抑え、がんや老化を防ぐ効果があります。眼精疲労の回復に効果。

ピーマン：ビタミンP・・・美肌効果や抗酸化作用のあるビタミンCやカロテンが豊富。ビタミンCの吸収を促すビタミンPも含んでいます。

モロヘイヤ：王様の野菜・・・「王様の野菜」という名前にふさわしく、他の緑黄色野菜と比べ群を抜いて栄養価が高いです。特にカルシウムの含有量が高いため、骨粗鬆症の予防効果。

妊活の為に活茶飲んでいます Y・M様

ある本を読んで、黒焼き玄米茶の素晴らしさを知り、こちらで購入しました。
目的は妊活の為です。これを飲んでから本当に手足の先がポカポカするし、お肌のツヤが良くなりました。いつも子宮内膜が薄いと言われるので、これを飲んで血流が良くなり厚くなってくれたらいいなあと思います。このお茶と併せて、糖분을控えめにしたいと思っています。

活茶は生理痛にも効いた気がします 西川様

子宮内膜症卵巣のう腫で右の卵巣だけ摘出して、しばらく安静にしていたのですが、また最近生理痛がひどくなり、腹部に違和感を感じ不安でした。薬にもすぐる思いで探し、見つけ出したのがこちらの活茶でした。飲み始めて生理痛が今回は軽かったので、頑張ってみようと思います。

活茶最高！他のお茶では物足りなさを感じます カロタロシエ様

なんとなく飲み始めて一年半になりますが、小学五年生の息子も好きで他のお茶では物足りなくなってしまう。今ではお茶といえば「活茶」が定番の我が家です。
おかげでうちの家族は風邪もひかず元気に過ごしています。これからも活茶を愛飲してまいります。よろしくをお願いします。



きれいな腸は病気にならない

NO. 251

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

実年齢は若くても腸年齢が若くない人の共通点

年をとるとおならが臭くなり、回数が増えるのはなぜでしょうか？

実は、おならを作るのも腸内細菌なのです。私達は食べ物を飲み込む時空気も一緒に飲み込んでいます。このうち酸素は、消化管を通過していくうちに大腸菌や腸球菌など酸素を好んで繁殖する細菌によって消費され、残った窒素がおならの主成分となります。



普通の人のおならの60%~70%が、飲み込んだ空気による窒素ガスと考えればいいでしょう。その他のおならの主成分である水素やメタンは全て腸内の細菌が食べ物の成分を分解して作ったもの。又、炭酸ガスの一部は血液から腸管へ染み出してきたもので、大部分は腸液に含まれる重炭酸塩が中和されてできた物と、腸内の細菌によって作られたものです。

若くてもおならが臭い人は腸の老化が進んでいる

但し、これらの成分は臭くないものばかりです。悪臭のもとになる残りの1%はアンモニア、硫化水素、インドール、スカトール等で、これらはタンパク質が腸内の腐敗菌によって分解されたときに作られるものです。だから、肉食のトラやライオンのおならは臭いし、肉食が多い欧米型の食事をしている人のおならは臭い。年をとる、あるいは実年齢が若くても腸年齢が老化しているような人は、おならが増えるし、臭くなるのです。腸が老化すると消化吸収が鈍り、食物が不消化のまま大腸に送り込まれる部分が多くなります。又、腸の運動も活発でなくなると、便秘がちになります。更に腸内乳酸菌が減って、逆に腐敗菌が増えます。そのため大量の悪臭を放つ硫化水素、アミン、メルカプタンなどを含むガスを出すのです。おならが多く、しかも臭いという人の腸内は、ビフィズス菌が少なく、腸の老化が進んでいるということです。



おならも遺伝する

おならの主成分の一つのメタンは腸内のメタン細菌によって作られます。メタン細菌は遺伝的なものですので、誰もが持っているというわけではありません。メタンは食事内容が変わっても変化しないのです。おならも遺伝するということです。

8月の健康管理・夏バテを防ごう！ 元気に暑さを乗切る！

いよいよ夏本番。暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなることはありませんか。これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう……これはいわゆる「夏バテ」の状態です。暑さはまだまだ続きます。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏をしっかり乗り切りましょう。



相互に関係し合う夏バテの原因とその症状は次のとおりです。

- ①体内の水分・ミネラル不足…脱水症状
- ②暑さによる食欲の低下…栄養不足（特にビタミンB群が不足し、疲労、だるさが目立つ）
- ③暑さとエアコンによる冷えの繰り返し…自律神経の乱れ

内臓や血管などの働きをコントロールする自律神経が乱れると、体内の環境を整える機能がうまくいかなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。また、寝苦しさからくる睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。夏バテしにくい身体作りは、日頃の生活習慣を整えることから始まります。室内の温度調節、食欲のでる食事の工夫、冷たい物の飲み過ぎを避ける、バランスの良い食事等に気をつけましょう。

冬に風邪をひくかどうかは、この夏の暑さをどう乗り切るかにもかかっています。それは、免疫力が夏の間に高まり、秋から冬まで持続するからです。