



自分の弱さに
向き合ってこそ
努力は実る
-IKKO-





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8月発行

生きよう今日も喜んで

平澤興語録 致知出版社

八、自己との対話



定年を迎えた人に、「長い間ご苦勞様。これからいよいよあなた自身を探究する時が来たのです。人生においてもっとも大事な時機が来たのです。

仕事は大事で、仕事によって自己の社会的立場が決まるが、然し社会的活動は、人間活動の全部ではなく、もっと根本的に考えれば、そしてもっと重要なことは、この宇宙に二人とはない自己とは何かという、探究です。

これは人間として、はじめて可能なことで動物では絶対不可能なことです。

この独特な人間の特性は、残念ながら多くの人々には忘れられ、とにかく年をとるのが寂しいとか、退屈などと言うが、これは考えてみれば極めて残念なことです。

社会的な仕事から解放されていよいよ絶対に二つとない自己自身の探究が思うままにやれるのです。それは全く自由な自己自身との対話です」と申し上げたい。

この時に多くの人は先ず驚く。自分のことについては大抵知っているように思うが、これはむしろ錯覚である。我々は、はじめて自分のことさえも、本当に知らぬことに気づき、この世の中にそれぞれの個性の異なる無数の人があり、更に知らぬことばかり満ち溢れていることに気が付くのである。

こうして、自分自身を見ると、いよいよ自分の不思議がわかり、従って物の見方が以前と全く違った新しい目が生まれてくる。

こうした目で物を見ると、今までは常識的に平凡に見えていたものが珍しく新しい姿で現れてくる。

自分との対話によって、新しい目と心を見出し、世の中の全てが常識的な過去の見方ではなく、新しいものに変わってくるのである。つまり、見るもの聞くものが新しい姿でこの身に迫り、宇宙の姿が変わってくるのだ。

自己との対話でかくれた自分を引っ張り出さない。自己との対話は、よく考える事である。

よく考えることは、感謝することであり、拝むことである。逆境にあった人もいるだろう、人間として成長すると、かえって逆境にあったことを面白思えるようになる。人生は経験しながら成長するものである。

あなたは自己との対話により、年をとる程、人生の深い味がわかるようになる。



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

⑦ご飯は未精製の穀類

ご飯は素晴らしい主食ですが、やや白すぎるのも現実です。可能であれば未精製のご飯をお薦めします。額の付いた状態の物が玄米、少し生成した物が三分づき、五分づき、七分づきと数字が大きくなるほど白くなります。

ビタミンB₁



玄米はダイエット向き

玄米は普段食べ過ぎているような人にはピッタリです。よく噛まなければのどを通りませんから、ダイエット向きです。ただし、胃腸の弱い方にはお薦めできませんし、また、お子さんには合わない場合がありますので注意して下さい。また、一般の電気炊飯器で美味しく炊くのが難しいのが欠点です。

五分づきがおすすめ

断然お薦めは五分づきです。胚芽や糠に栄養が残っています。胚芽米も七分づきと同じだと考えていいでしょう。三分、五分、七分、胚芽米、いずれも電気炊飯器で炊くことが出来ます。

あわ・きびで食べやすく

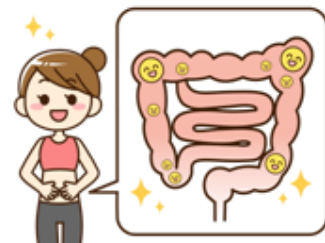
どうしても白米でなければ、という場合には、麦や雑穀（あわ・きび）などを入れて炊くのも大変良い事です。どれを選ぶにしても、家族全員で食べやすいものを選ぶようにしましょう。

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

ー 現代人に増えている腸のトラブルは？ ー

私達の心身の健康に深くかかっている腸ですが、ストレスや食生活の乱れなどでダメージを受けやすいことは、これまでに説明してきました。

特にストレス社会といわれる現代は、腸にとって過酷な環境にあるといってもいいでしょう。



●過敏性腸症候群

最近、働く人を中心に増えている腸のトラブルに「過敏性腸症候群（IBS）」があります。主にストレスや不安によって引き起こされる便秘や下痢、腹痛などの症状で下痢型、便秘型、下痢と便秘を繰り返す混合型に分類されます。

●リーキーガット症候群

その他、「リーキーガット症候群」も現代人に増えている腸トラブルです。リーキーガット症候群になると未消化のたんぱく質が腸から漏れて出して体内に侵入し、これがアレルギー反応を起こす原因となります。また、免疫が働く前にウイルスや細菌などが病原菌が腸管を通過してしまう危険性があるのです。

これらの腸のトラブルには腸からのアプローチが欠かせません。

腸内環境が良くなれば、セロトニンの生成が増えてストレスに強くなりますし、脳と腸の間に好循環が生まれます。

腸内環境を良好にする食生活を身につけると、リーキーガット症候群の予防にもなります。

9月の野菜・・・疲労回復、夏バテ解消にぴったり！



秋に旬を迎える野菜の多くは、厳しい暑さを乗り越えて育ったイモ類やキノコ類、野菜の収量が減る冬まで保存できる根菜類などです。夏の間に疲労した体を回復させたり、夏バテを消したりするのに必要なビタミンや、腸内環境を整えて胃腸を元気にしてくれる食物せんいが豊富に含まれています。

●根菜類の特徴

エネルギー源となる糖質、ミネラルやビタミンが多いのが特徴です。水分が少なく硬い野菜が多い、加熱すると甘みを増すことから、煮込み料理やスープなどといった長時間加熱する料理に向いています。

●栄養を多く蓄えるイモ類

普段食べているイモ類は、根や地下茎にでんぷん質が蓄積し、肥大した部分です。栄養価が高く簡単に栽培できるため、世界中で食べられています。イモ類に多く含まれる栄養素は、食物せんいやビタミン、ミネラル、ポリフェノールなどが挙げられます。野菜に多く含まれているビタミンCは、熱に弱く調理で破壊されやすいという性質がありますが、イモ類に含まれるビタミンCは、でんぷん質で守られているため、加熱しても破壊されにくいのが特徴です。

これから秋に向って、食欲も増し、冬に備えての体力作りには最適です。秋野菜、特に根菜類をしっかり食べましょう。

前立腺肥大の大きさが半分になっ O・H 様

信じられないような話です。主人の前立腺肥大にもアルファルファが良いと教えていただいたので、こっそりと朝のサプリメントに加えてアルファルファ 6～7粒となつとークィーンも 3粒を飲ませていました。ひと月も飲んだかなあ？とにかく無くなるのが早かった(笑)

今日の検査で、大きさが半分になっていると言われました。先生が信じられないから、今度は前立腺ガンの疑い？の検査で細胞を採ると言われてきました。それも3カ月後。

何故何だか・・・禁酒もあるだろうし、ヘルストロンのような血液サラサラになる機械にも乗ったりしてますが、どうしてもアルファルファのおかげのように思います。なので、これからも信じてこの2つは続けてもらおうと思っています。その後の嬉しい報告です。3カ月前に、主人の前立腺肥大が小さくなっていたと報告させていただきました。

今回の検査で、その検査も数値が小さくて、細胞を採って調べるとかも無かったそうです。

病院へは行かず完治しました シフォン様

10年の間に4回位過敏性大腸炎になり、初めのうちは病院で薬をもらい、3～6ヶ月で完治。その後、2年位のうちにまた再発の繰り返し。健将ライフのホームページを見て、なつとークィーンとスーパーベジタブルが下痢に良いとのこと。1日9粒なつとークィーン、24粒のスーパーベジタブルで1ヶ月でみごと完治しました。(病院へは行かず)

現在もスーパーベジタブルは続けています。なつとークィーンは調子に合わせて飲んでいきます。

きれいな腸は病気にならない

NO. 252

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

「1キロ快便法」で腸が健康かどうかわかる

1回にどれくらいの便が出るのか？食べ物によっても違いますが、日本人だとだいたい100gから200gという処でしょうか。

驚くことに、一日1キロ近く排便する民族がいます。パプアニューギニアという島国の中央にそびえる、三千メートル級の山地に住んでいる高地民族です。

彼らが主食としているのはサツマイモ、ヤマイモ、タロイモといったイモ類。それを煮るか、焼くかにして一日2回、計1キロ以上の量を食べているそうです。

野菜はキュウリ、トマト、タマネギなどで、マメ類はごく少量。各家庭では豚を飼っていますが、豚は貴重な財産であり、お祭りをはじめ特別の場合しか口にしないと言います。もちろん卵や牛乳はほとんど口にしません。

総摂取エネルギーは一日に約2400キロカロリー。タンパク質の摂取量などは日本人の約半分以下ですが、身長だけが日本人よりやや低い程度で体重はほぼ同じ、胸囲は彼らがやや勝っており、皮下脂肪は全くないという見事な体格です。そして彼らの一日の排便量は、実に約1キロ！



同じ環境にすると1キロ便が出る

興味深い事に、現地調査をした日本人スタッフが現地の人と同じようにサツマイモを主食として食べたところ、なんと1キロの排便に変わったそうです。

この排便法一度試して下さい。金曜日にでも、ふかしたサツマイモを2回に分けて約1キロ食べます。一緒に摂るのはキュウリ、トマト、タマネギといった野菜を少々。

多分日曜日の朝には1キロ近い排便を体験するはずですよ。そして、腸内はスッキリ、試しても排便量が少なければ、腸年齢はかなり高いと言えるでしょう。

9月の健康管理・・冷えによる体調不良から身を守ろう！

冷え症は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちです。エアコン、冷たい飲み物、食べ物などで体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。9月に入り、体には夏の疲れが溜まり、昼夜の気温変化も激しくなります。「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

「冷え」と「自律神経の乱れ」に注意

エアコンの長時間使用は自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。そのため血流は悪化して、冷え症になります。自律神経の乱れは、基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

冷えによる体調不良がないかをチェックしてみましょう。

冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。次のポイントを参考にしましょう。

●生活の心得

首、手、足から冷えるのでその部分の保温はしっかり。エアコンの使用は暑い日だけ、外気温差は5度以内に。ウォーキングやストレッチなど軽い運動、ぬるめの湯で体を芯から温めましょう。十分な睡眠をとしましょう。

●食事の心得



栄養バランスのとれた食事と体を内側から温める食材を心掛けましょう。体を温める食材としては、ニンジン、カボチャ、ダイコン、カブなどの根菜類、ヤマイモ、サトイモ、サツマイモなどの芋類、シソ、ショウガ、ニンニク、ネギ、タマネギなどの薬味野菜があります。疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質が豊富な食材をとしましょう。これらは牛肉や豚肉に多く含まれています。