

一日
 生きることは、
 一歩
 進むことで
 ありたい
 —湯川秀樹博士—





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9月発行

生きよう今日も喜んで 平澤興語録 致知出版社

九、自らを拝む



人生において、道の体得ということは、頭で理解することとは違う。

言葉の説明以上にこれを体で覚え、日々の生活の中で、実行するところ

までゆかねばならぬ。実行して体で覚えねばならぬ。そこまでゆかねばほんものにはならぬ。

つまらん遠慮をせず、いらん気をつかわず、自分の信ずることを堂々としなさい。ダンテの神曲にある。「汝は汝の道を行け、人の語るにまかせよ」生の目で生の心で、相手の生の心を見出しきらねばならぬ。

それはただの経験だけではいけない。

経験を大切にしながらも、経験にとらわれない、濁りのない清らかな澄んだ目が必要である。

それは学問をしたとか、かしこいとかでは駄目である。道を求めてやまない長い努力と興味が必要である。道を修め徳を積むということは、単なる抽象論ではなく、具体的に今日の一日をもっと素晴らしく、能率的に活動する以外にないのである。

今日の一日の生活、実行こそが人生のすべてである。この実行こそが、われわれに絶えざる希望と、道を求めてやまぬ情熱を湧きたたせてくれるのである。実行のない大言壮語はたわ言である。

健康だけでは健康はわからない。一度その健康をこわして、しみじみと健康がわかる。健康のありがたさが本当にわかるのである。

人間に生まれたことを本当に感謝し、その幸せを喜び、まあ、へまばかりやって来たが、しかし私は私なりに一生懸命生きてきた。更に、自分もご苦労であったが、人様のご苦労もよくわかる、こういうふうになると、この自分を拝み、人様をも拝むことが出来るようになる。

自分を拝むことが出来なければ、本当に人を拝むことはできない。自分を拝むということは、自惚れとは違い又自信とも違う。自分を拝む、その自分は無限の可能性を持っており、素晴らしい創造力、かけがえのない霊性(心)をもっておる。このように尊い自分である。

自らを拝むことは感謝報恩の前提である。



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

注意!!

⑧副食は野菜中心に

副食は野菜中心にしましょう。お子さんにとっては、味噌汁、漬物が大切な野菜料理の一つであることを忘れないでください。副食としては、煮物、あえ物、お浸しを中心にするようにしましょう。サラダや野菜炒めは控えめにして下さい。季節に関係なく、生野菜のサラダばかりというのは好ましくありません。揚げ物はまれにしましょう。



⑨動物性食品は魚介類を優先

動物性食品は魚介類を中心にしましょう。魚介類は色(青身・白身・赤身など)で選ぶのではなく値段で選ぶのが賢明です。一般に高価な魚ほど養殖が多く、薬漬けの可能性が高くなります。その他動物性食品としては卵程度にして肉類はまれにしましょう。ハム、ソーセージなどの加工食品は食品添加物などを考えるとすすめられません。

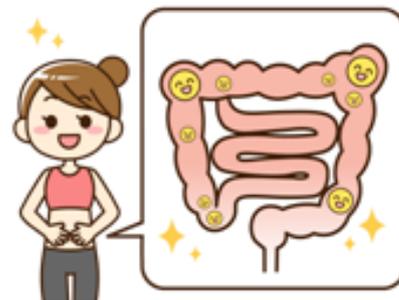
⑩食品の安全性にも配慮しましょう

神経質にならない程度に食品の安全性にも配慮しましょう。但し9条までを見直してから考えることが大切です。毎朝、パンを食べながら食品添加物を考えたら、大変な労力とお金がかかります。ご飯、野菜(海藻)、豆類、魚介類中心の食生活をすれば、その時点で食品添加物などの心配はなくなります。その上で、無理のない範囲で食品の安全性にも配慮したいものです。

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

—メニューに迷ったら「和食」をチョイス—

腸の働きをよくするには、腸内環境を整えることが大切です。それには善玉菌を活性化すること、そのためのポイントは二つです。



①発酵食品を毎日食べる

②食物せんいが多い食材を食べる

発酵食品とは麹菌、酵母、酢酸菌、乳酸菌などの微生物を借りて、食材の旨味を引き出し、栄養価をアップさせたりしたもの。これらを毎日食べることで腸内の善玉菌が活性化し、悪玉菌が減っていきます。しかもすでに発酵による分解が進んでいるので消化吸収が効率よく出来ます。

発酵食品は腸内環境が良くなるスーパーフード

こうして腸内の善玉菌が優勢になってくると日和見菌が一気に加勢。その結果腸内環境が良くなり消化や吸収もスムーズに。便秘解消はもちろん、新陳代謝が高まってダイエットや美肌、免疫力もアップするため美味しさだけでなく健康やエイジングケアにも有効なまさにスーパーフードなのです。

毎日コツコツが大事

外食でメニューに困ったら、とりあえず「和食」を選ぶのもあり。食事から摂る善玉菌は生命力が弱く、便で排出されてしまうため、毎日継続的に摂ることが大事です。コツコツと日頃の積み重ねが元気な腸の第一歩。賢く食材を選び習慣化していきましょう。時にはサプリメントを利用するのもいいでしょう。色々な食材をバランスよく食べながら、腸に効く食材を多めに摂りましょう。

10月の野菜・人参…女性に嬉しい成分たっぷり!



人参はカロリーが低く水分が豊富、栄養バランスもいい!女性に嬉しい成分がたっぷりです。



βカロテン・・・ビタミンAに変化し、目や皮膚を健康に保つ働き

カリウム・・・余計な塩分を輩出する、血液の循環を良くする効果

食物せんい・・・便秘の解消や、腸の働きを活性化させる
ビタミンK・・・止血因子を活性化、骨の形成をうながす
葉酸・・・赤血球の形成補助や、胎児の正常な発育を助け、脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患を防ぐ効果

便秘で悩む方なら、食物せんいは欠かせませんし、アンチエイジングや、きれいな肌のためには、ビタミンやカリウムの働きも見逃せません。なんとといっても、ニンジンにはカロリーの低い根菜で水分も豊富なので、乾燥や肌荒れにお悩み中なら、ぜひ、積極的に食べていきたい野菜のひとつです。

良い香り、鮮やかなオレンジ色、葉のついていた円形の部分が小さければ小さいほど、美味しくて柔らかいニンジンです。冷蔵庫で乾燥を防ぐためにポリ袋やナイロン袋に入れ冷蔵庫で保存するのが一般的ですが、湿気にも弱いので、新聞紙などで包んでから袋に入れ、立てて保存するとより長持ちします。

異常がないのに下痢に悩まされる日々から回復

守屋 順子様

2年前に突然夜中に嘔吐&下痢になり、病院に通って薬を飲んでも下痢は治らず…。

大腸ガンの検査をしたのですが異常ありませんでした。整腸剤で腸の調子を整えるしかないと言われて、しばらくは治ったのですが、時々何の前触れもなく下痢になったりしていました。

最近になって、水の状態で下痢で、薬ばかり薬局で買って飲んでいました。体の為には良くないとわかっていたのですが、下着に便がついてしまって何回も替えなくてはいけないし…、摂った食事の栄養がすべて出てしまうし…。

本当に出先でトイレに行くのは日常。犬の散歩も途中で切り上げたり、夜中も何回もトイレに起きたりとほとんど参っていました。

そんな時にパソコンで下痢のページを開いて「なっとークィーン」を見つけ、すぐにお試しを頼み、毎日分飲んでみました。まだそれでは良くなっていません。助かっています。嬉しい限りです。これからも続けて飲んでいきます。

ずっとずっと「なっとークィーン」を作り続けてください。お願いします。

なっとークィーンが頼りです!!



きれいな腸は病気にならない

NO. 253

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

腸が喜ぶ食事



急増する大腸ガンと腸内フローラの相関関係

腸の老化には、毎日の食事内容が大きくかかわっています。食の欧米化で、腸内の腐敗菌を増殖させる肉類を多く摂る人が増え、メニューの中に食物せんいや発酵食品が少なくなってきました。そのため、近年は大腸ガンの死亡率が急増しています。

腸内悪玉菌が発ガン物質の原料ニトロソアミンを作る

というのも、洋食の大きな特徴の一つである高タンパク、高脂肪の食メニューを摂り過ぎると、当然のことながら食べもの総てが消化・吸収されるわけではありません。一部はどうしても大腸に行き、大腸に待ち構えている腸内悪玉菌によって腸内に発ガン物質が作られて、ガンを引き起こしてしまうのです。

タンパク質が消化されてアミノ酸になると、腸内細菌の脱炭酸酵素の働きによって脱炭酸化されて出来るのが各種アミノ酸です。これら各種アミノ酸が実は強い発ガン性物質として知られるニトロソアミンの原料なのです。また、脂肪の吸収を助ける胆汁酸が分泌されますが、この胆汁酸に含まれる胆汁酸は悪玉菌の働きで二次胆汁酸に変えられてしまい、そのうちのいくつかは、発ガン性や発ガン促進作用があるとされているのです。

腸内フローラを良好に保つには食事のバランスが大事

当たり前の事ですが、高タンパク、高脂肪低食物せんいの欧米型食事そのものに発ガン促進物質が含まれているではありません。要は、偏った食生活でガンになる状態を自ら作っているのです。

こうした発ガン促進物質を抑えるのがビタミンA、C、Eなのです。日本では「これさえ食べれば健康になる」という話が多く、今まで様々な食材や食品がブームになりましたが、カン違いしてはいけません。ヨーグルトさえ食べれば、食物せんいさえ摂っていれば、野菜だけ食べれば・・・、腸内フローラが良くなるのではないのです。

バランスの良い食事で、腸内フローラの状態を悪化させない工夫をしましょう。

10月の健康管理・・・秋の花粉症、寒暖の差に注意！

秋の花粉症

10月に入ると、ちょうど朝晩が冷える頃ですので、秋の花粉症は、風邪の症状と勘違いしてしまう方が多いと思います。くしゃみや鼻水、人によっては目のかゆみなどが何日も続いたら要注意です！秋の花粉は主にブタクサやヨモギ、カモガヤなどといった草花が主な原因のようです。続く方など心配な方は早めに、マスクやメガネなどで対策をとりましょう。他にも春の花粉と同じように、外出から戻ったらうがいや洗顔、衣服や髪についた花粉は払い落とすことを心掛けておくといいでしょう。



ヨモギ



ブタクサ



鼻水



目のかゆみ



鼻づまり

◆寒暖の差に注意！◆

「天高く馬肥ゆる秋」、10月は1年で最も過ごしやすい季節です。しかし、日中の最高気温が25度を超える日、次の日には10度近く下がり、1日の中で、最高と最低の気温差が7度以上の時もあります。こんな時は、さまざまな不調が起こりやすくなります。じんましんやアトピーの症状も出やすくなります。

寒暖差によって起こる代表的なものは鼻の症状です。鼻の粘膜が急激に冷たい空気に冷やされると、その刺激によって鼻水が出たり、鼻の粘膜が拡張して鼻づまりが起こったりします。寒暖差によって起こる鼻の症状は、専門的には「血管運動性の鼻炎」と呼ばれます。花粉やダニ、ハウスダストなどによって起こるアレルギー性鼻炎とはメカニズムが異なりますが、わかりやすく「寒暖差アレルギー」と呼ばれています。

季節の変わり目を乗り切るためには

- ①体を冷やさない
- ②水分を積極的に摂る
- ③太陽の光を浴びながら運動する
- ④規則正しい生活を送る
- ⑤食事ですっかり栄養を補給する

体調を崩しやすい秋。毎年のように体調不良に悩まされているという方は、少しずつ生活を改善し、運動を取り入れていくようにしましょう。冬に備えて身体づくりを強化しましょう。



カモガヤ