



寒中お見舞い
申し上げます



健康と繁栄をもたらす種をお届けします ㈱健将ライフ 福岡市東区松香台1-2-1



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4年1月発行

カーネギー名言集 ドロシー・カーネギー 神島康訳

第一章 いかにして自信を得るか

勇気ある人間になりたいければ、以下の五つの心得をしっかりと守ることだ。何事に出会ってもびくともしない人間になること請け合いである。

- 一、本当に勇気があるかのように振舞う。こうすれば元気が出て、「自分だってあれくらいのことはできるのだ」という気になるから妙だ。
- 二、よく考えてみれば、失望落胆して壁に行き当たった人の多くが、それを立派に乗越えてきているのだ。他人にできたことが自分にもできぬはずがない。
- 三、人間の生命力はリズムにしたがって盛んになったり、衰えたりしている。意気消沈して人生に立ち向かう意欲を失えば、どん底まで落ち込んで這い上がれなくなる。だが、あくまで勇気を失わなければ、今まで自分を抑え続けてきた力を一転して、失意から抜け出す力に転化できる。
- 四、昼間より夜の方が、気が滅入るものだ。勇気は太陽と一緒にやってくる。
- 五、勇気は人の「偉大さを計る物指である。自分の理想像の「レベルに達するまで頑張ることだ。

デールカーネギー

人間のできることなら何だってできるという気持ちになれば、たとえどんな困難にあっても、いつかは必ず達成できる。これとは反対に、ごく単純な事柄でさえ、自分にはとても無理だと思い込めば、たかだかモグラの積み上げた土くれに過ぎぬものが、目もくらむような高山に見える。エミール・クーエ

次の心得を守れば、十中八九成功する一自信を持つこと、そして仕事に全力を尽くすこと。

トーマス・E・ウイルソン

機会を逃すな！人生は全て機会である。一番先頭に行くものはやる気があり、思いきって実行する人である。「安全第一」を守っている、あまり遠くへボートを漕ぎだせない

デールカーネギー



丈夫な子供をつくる基本食 幕内秀夫著

乳がんになった人の共通点

私たちが食べてきた日常食は長年朝晩食べてきたもののことで、食生活においてもっとも大事なものです。日本人にとってごはん、味噌汁、漬物、お茶がそうでしょう。

乳がんの人たちの食生活の最大の特徴は、ご飯が異常に少ないことです。朝はパン食。でも物足りないから常に甘い物を食べています。パン食だから煮物よりも炒め物、ドレッシングをかけたサラダ、果物が多いです。つまり、ご飯を食べないで、パン砂糖、油、果物などでカロリーを摂るという食生活をしていたということです。

更に乳がんになった方の子供さんたちを見るとアトピー性皮膚炎や鼻炎、喘息といった病気を持っている場合が多いのです。これはある意味で当然の結果かもしれません。というのは、普通食事は家族が同じものを食べています。お母さんだけが特別な食事をしていたとは考えられません。

つまりパンを主食にした、もしくはおかずをメインにした主食不在の油依存型の食生活は、子供の健康まで冒しているということです。日常の基本食は少食であるご飯です。おかずの問題なら大したことはありませんが、肝心な主食を間違えてしまうと、食生活全体が大きくゆがんでしまうのです。



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

―お腹が張る時は「ネバネバ食材!」―

「積極的に食物せんいを摂っているにもかかわらず、なかなか便がでない。食べれば食べるほどお腹が張ってしまう」という人がいます。そんな時、腸に効くのはズバリ、「ネバネバ食材」。納豆、オクラ、モロヘイヤ、なめこ、めかぶ、ヤマイモなど水溶性食物せんいが効果的です。



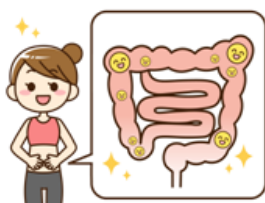
食物せんいには二通りある

不溶性食物せんいは水分を吸って大きく膨らみ、便のカサを増すことで腸のぜん動運動を促してくれ、水溶性の食物せんいは水を含むとゲル状になり、便の水分を増やして柔らかくする働きがあります。食物せんいが含まれる食材には、不溶性、水溶性の両方が含まれていますが、大半が不溶性の割合が多いので、水溶性は不足がちになります。

便秘でお腹が張る、ガスが出る人は水溶せんいを多めに!

特に便秘の人は便が腸に長く滞り、必要以上に水分が吸収され硬くなっています。ぜん動運動が起きても便が出にくく、便が溜まって腸が膨らんでしまいます。

便秘、お腹が張る、ガスばかり出るといふ人は水溶性の食物せんいをたっぷり摂って、便をやわらかくすることが先決です。



勿論、便秘でなくても不溶性と水溶性をバランスよく摂取することは腸の働きをサポートする上で大切。更にネバネバ成分は消化吸收や胃の粘膜保護にも役立ちます。

おばあちゃんの暮らしの知恵一目からウロコー

① 電池が切れたときに少しだけ電池が復活する方法



テレビやエアコンのリモコンなど、今すぐ使いたいのに電池が切れていて困ってしまうことがあります。

買い置きがないと、外に買いに行かなければならず、店も閉まっていると

か、困ります。でも次のことを知っておくと緊急の時に便利。簡単な方法で、少しだけ電池が復活するわががあります。

【電池が少しだけ復活する方法】

切れてしまった電池を取り出して、両手でコロコロと転がしてからもう一度セットするだけです。

リモコンは消費電力が少ないので、わずかな電圧の上昇で再度使用が可能になります。

リモコンから1度外して休ませて再度セットすることと、電池を温めることで電圧が少し上がるのでまた使えるようになります。



体調に気遣うことなく元気な毎日に感謝

大阪府 健次郎

友人は、「生まれてこの方、風邪を引いたことがない」と言う程の健康自慢でした。ところがその数年後に突然亡くなったのです。原因はくも膜下出血でした。

血圧も高くなく、血液検査も健康の領域でした。それなのに、とても残念です。このことを教訓に自分でも何かをしなくてはという思いで、あれこれ模索していました。

結局は、毎日の生活のバランスが大事ということがわかりました。正しい食事と賢い栄養補給だということです。

毎日の食事ではどうしても不足するところが出てくるので、栄養補給として、サプリメントを利用するのが最も効果的だと分かりました。それも身体を整えるものでなければなりません。食事の一環として補えるようなものです。それがクイーンセットだったのです。

現在はすこぶる元気です。見た目も同年齢の人と較べて、若いと言われています。血管年齢も上々でした。

毎日の食事と同じようにクイーンセットを飲み続けていきたいと思います。感謝です。

ありがとうございます。



2月の健康管理・・2月に多い病気・健康ポイント



2月は寒さと乾燥が厳しくなります。新型コロナ、風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が増える季節。また花粉症の始まりでもあります。高齢者の場合、寒さによる心臓突然死のリスクも高まります。

■乾燥による皮膚疾患

最も寒い月で、空気も乾燥。加湿せずに暖房を使うと乾燥肌の状態になります。乾燥性皮膚炎が増加します。

■寒さによる突然死

心血管系の病気、心筋梗塞発作や脳卒中が多く、水分補給や脱衣所の温度管理に注意しましょう。

■油断できない、新型コロナやインフルエンザ

新型コロナのオミクロン型はデルタ株より毒性が強いとも言われています。マスクやうがいなど基本的な事に加えて、腸内免疫力を強化、睡眠、食事、ストレスなどに注意を払い、自分で自分を守りましょう。

■花粉症の始まり

2月中旬から飛散量は増加します。実は花粉症は腸内細菌の善玉菌が不足している方は症状が重く現れる傾向にあるといわれています。花粉症などのアレルギー症状は免疫の異常によって起きるもので、その免疫細胞の約70%が腸内に集まっています。

生活習慣の乱れなどが原因で悪玉菌が増えると、免疫細胞が正常に動かなくなってしまう、体内に入った花粉を異物だと勘違いして攻撃してしまいます。さらに、悪玉菌が増えることによって有害物質が作られ、腸壁がダメージを受けてしまいます。すると、アレルギー状態に影響を与える細胞の勢いが活発になり、花粉症の症状が悪化してしまうことがあるようです。花粉症対策の方法の一つとして、腸内環境を整えることも大切です。腸内環境を整えるサプリメントがありますので上手に利用しましょう。

冬は血栓に注意

注意!～冬は特に注意!

冬場は心筋梗塞や脳梗塞など「血栓症」を発症する人が増えます。

血栓症の3つのタイプ

- ①生活習慣病を背景にした血栓症
- ②60代以降の高齢による血栓症
- ③環境次第で誰でも起こる血栓症



これは安心!
血栓溶解酵素
がたっぷり



商品名：なっとうゴールド
価格：12,960円(税込み)

血栓を色々な角度から溶解するナットウキナーゼの働き

- 血栓の主成分であるフィブリン(血栓の素となるタンパク質)に直接働き、分解する作用
- 血栓溶解酵素であるウロキナーゼの前駆体プロウロキナーゼを活性化作用
- 血栓溶解酵素プラスミンを作り出す組織プラスミノゲンアクチベーター(t-PA)量を増大させる作用
- 血栓を溶けにくくする血栓溶解阻害物質PAI-1を分解する作用
- オイグロブリン(タンパク質の総称)溶解時間の短縮作用
- 血栓溶解活性の増強作用