



愛の反対は
憎しみ
ではなく
無関心です
—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4年2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

長生きすればするほど、物事に没頭できる人は、人間として一番大切な資格または天性を備えている。成功者と失敗者の実力は、技量の点でも才能の点でも、大差はないようだ。

しかし、知能も技能も体力もすべて等しい二人の人間が同時にスタートを切ったとすれば、没頭できる人間のほうが先に決勝点に入る。また、たとえ実力は二流であっても、物事に没頭できるタイプであれば、没頭できないタイプの一流の人間に勝つことができる。

フレデリック・ウィリアム



熱中は性格を作る原動力である。物事に熱中できなければ、いくら才能があっても目を出さない。たいていの人は、まだ使い方を知らない隠れた才能をたくさん持っていると言断言してよかろう。たとえ教養があり、しっかりした判断力があり、考えが理知的であっても、心を打ち込んで思考し、行動することを知らないうちは、隠れた才能の存在は誰にもわからない。一本人ですら知らないのである。

デール・カーネギー

どうすれば物事に熱中できるだろうか。まず自分の手がけている事柄のどんなところが好きか自分に言い聞かせて、嫌いな部分は捨てて、さっさと好きな部分へ移ることだ。それから夢中になって行動する。一誰かに自分の好きな部分について聞かせてやる。なぜそうしたことに興味があるのか。教えてやる。

デール・カーネギー

熱中は単なる上っ面だけのものではなく、内面から働きかける。熱中は、自分の取組んでいる事柄の何かある一面に心底からほれ込む場合に生まれてくる。

デール・カーネギー

熱中を得る方法は、自分の手がけている事柄を正しいと信じ、積極的にそれをやり遂げたい気持ちになることだ。昼の後に夜が来るように、ひとりでに熱中がやってくる。

デール・カーネギー



丈夫な子供をつくる基本食 -主食のわき役、みそ汁には力を入れて-

幕内秀夫著

最近では日本の伝統食を見直そうという動きが出ています。もちろんそのような動きはいいのですが、どうも「焦点がずれている」ような気がしてならないのです。というのは、みんなおかずの話になってしまうのです。「野菜を食べよう」「煮物を食べよう」「魚を食べよう」と、どれも手の込んだ特別料理ばかりです。



食事を大きく分けると「ハレの日の食事」と「ケの日の食事」という2種類があります。「ハレの日の食事」というのは、ウナギや寿司、天ぷら、すき焼きなどで楽しみのためにある食事です。もちろんこれらの食事でも和食ですが、日常食ではありません。

日本の伝統食がいいといっているのは、日本人が昔から食べてきた日常食。「ケの日」の食事のことを行っているのです。それは何かというと、ごはん、みそ汁、漬物、お茶です。これらの基本食さえしていれば、自然とバランスがとれるのです。

タンパク質の摂取量が少ない日本人は効率よくタンパク質を摂ることができる味噌、特にみそ汁で補ったのです。みそ汁の具は旬の野菜などふんだんに使って季節感を味わってください。みそ汁は「小さな季節」です。みそ汁のだしにも注目してください。いりこや昆布、かつお節などでとるだしは動物性タンパク質やミネラルが含まれています。これも貴重な栄養素です。

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

―亜麻仁油(アマニオイル)でスルッと快適なお通じに―

便秘をする人の中には、便が直腸まで届いていても、硬くてなかなか排便できないことが少なくありません。せっかく便が作られているのに、排出できないというものはつらいものです。



便秘解消に油(亜麻仁油)がいい!

便が詰まると腸内で水分が吸収され、さらに硬くなって、どんどん出にくい状態になり、腸内環境も悪くなります。そんな時の便秘解消には適度な油が潤滑油の働きをしてくれます。

硬くなってしまった便は水を含みにくいため水分摂取に頼るより油の力を借りるほうが効果的です。亜麻仁油に含まれる成分の一種「オレイン酸」は胃や小腸で吸収されず、大腸まで届くため、大腸の腸壁を刺激して蠕動運動を促してくれます。また油分が便を柔らかくしたり、コーティングしたりして、スルッと出やすい状態にしてくれるので排便時の痛みも改善できます。空腹時の朝のほうがより大腸まで届きやすくなります。

油(亜麻仁油)の取り方

さて、油の摂り方ですが、サラダのドレッシング、ヨーグルトに混ぜるパンにつけるなど、朝食のメニューと組み合わせるといいでしょう。亜麻仁油は加熱すると酸化しやすい性質があるので、そのままの状態を活用するのがポイントです。また亜麻



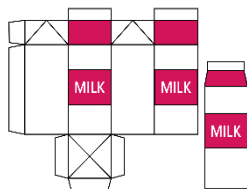
仁油以外でしたら、オリーブオイル(大匙2杯)でもOKです。ただ、油なら何でもいいというわけではありません。避けるべき油は「トランス脂肪酸」でマーガリンやショートニングなどです。

おばあちゃんの暮らしの知恵一目からウロコ



●牛乳パックは便利な調理グッズ

飲み終わった牛乳パックは、よく洗った後、開いて乾かし、調理グッズとして再利用しましょう。



*まな板

生魚や肉など料理をする際、まな板の上に敷けば、まな板に汚れや臭いがつきません。しかも、鶏肉を切った場合、細菌がまな板につかなくて重宝します。生肉には食中毒菌がいます。洗ったとしても完全には取り除けません。まな板を使い分けるか、熱湯消毒(75度以上1分間)しましょう。少しの菌でもまな板についていれば、そのあと、生野菜を切ってしまうなどすれば菌が野菜について食中毒になりかねません。

予防にも最適です。包丁も使い分けるといいですよ。古いまな板(特に木製)は汚れが落ちにくいので、丁寧に洗浄し、長めに消毒する必要があります。

*キッチンペーパー・油紙

開いた牛乳パックを端からゆっくり2枚になるようにめくると、めくった面がキッチンペーパーとして使えます。天ぷらやフライをのせて、油紙の代わりに使っても便利。ロウでコーティングされた面が下にあるため、油が染み出す心配がありません。

活茶で冷え性、アトピー、ぜんそくが改善!

冷えと免疫アップに期待

古賀市 三浦様

ネットで黒焼き玄米茶の存在を知り、冷えが改善できれば免疫力が上がるのではと期待して購入しました。味はとても香ばしく、コーヒーに近い香りと苦みでとても美味しくいただいています。飲み始めて3ヶ月ですので、実感はわきませんが、少し風邪を引きにくくなったかなと思っています。これからも飲み続けたいです。

アトピー・精神の病が改善

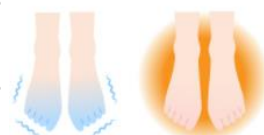
東京都 ヒカル様

食養の本で黒焼き玄米茶がいいと書いてありました。早速ネットで黒焼き玄米の活茶という商品を見つけました。飲んでいいるうちに、薄皮を剥ぐようにアトピーが改善していくのがわかりました。特に私は、精神的に病んで飲んでいた薬が一日一錠まで減りました。ありがとうございます。これからも続けようと思います。

足先までポカポカしてきた

新潟市 みどり様

黒焼き玄米は健康にいいとわかっていました。今までの商品でもよかったのですが、玄米にこだわった「活茶」にたどり着きました。味もよくて、効果もほかの黒焼きとはどこか違う気がしました。今では、夏も冬も手から足先までポカポカです。感謝です。



きれいな腸は病気にならない

No. 258

全ての病気は腸をきれいにする다고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 東大名譽教授 光岡知足著

低カロリー甘味料・オリゴ糖の知られざる効果

低カロリーで甘さ控えめの健康食品として「オリゴ糖」という甘味料を知っている人も多いでしょう。このオリゴ糖は、大豆、アスパラガス、玉ネギ、はちみつなどに含まれている小糖類ですが、これが腸内に棲み付いている自分のビフィズス菌を増やす餌になるのです。ヨーグルトや市販のビフィズス菌末のように外から入ってきたものとは違い、もともと棲みついている菌を増やすのですから、大変効果的です。ビフィズス菌の増殖因子（ビフィズス因子）としては、緩下剤として使われてきたラクチュロースが知られていますが、この物質はビフィズス菌だけでなく、悪玉菌の代表格であるウェルシュ菌などの餌になってしまうという欠点があります。



オリゴ糖は、主としてビフィズス菌の餌になり、ほかの有害な腸内細菌の栄養にはなりにくいという性質があります。

オリゴ糖で腸内フローラのバランスが良くなる

また摂取しても人間の消化酵素では消化吸収されないため、ストレートに大腸に届き、ビフィズス菌を増殖させるのです。その増え方は、とり続けるほど顕著で、1週目は26%、2週目は33%、3週目は37%という具合です。当然、腸内フローラのバランスはよくなり、腸内の腐敗生成物も激減。オリゴ糖をとる前に比べると、半分くらいに減ってしまうのです。しかもオリゴ糖は砂糖に比べてカロリーは約半分、血糖値を急激に上昇させないので、糖尿病の人でも安心して利用することができます。ただし、よく知られているように、飲みすぎると、おなかが張っておならが出てしょうがない、あるいは軟便になったり、下痢をすることもありますから注意してください。これはビフィズス菌以外の菌によってガスが作られるためです。ちなみに、このオリゴ糖のカロリーは砂糖の約半分、また砂糖と違って虫歯に利用されないという長所もあります。



3月の健康管理・・・期待と不安——春はストレスをためこみやすい季節

3月は、人事異動や昇進など、新たに始まる日々に期待が膨らむ一方、変化には不安や心配で、嬉しいこと楽しいことも含めて普段よりストレスをため込みやすい時期です。



●ストレスはメンタルヘルスや身体の不調をまねく

適度なストレスは人間的な成長を促しますが、ストレスが長く続くと、自律神経や内分泌系に異常が生じて血管に負担がかかり、血栓ができやすくなるなど血管病のリスクが高まることが知られています。

●強いストレスは心筋梗塞や脳卒中の引き金に

恐ろしいのは、強いストレスは、時に心筋梗塞や脳卒中といった命にかかわる病気の引き金になることがある点です。

●ストレスを上手に軽減して、血管病の予防につなげよう

ストレス対策の基本は、まずは自分のストレスに気づくことです。自分の「ストレス反応」に気づいたら、休養や気分転換をするなど早めのセルフケアでストレス解消を促すことが、メンタルヘルス不調の予防、さらには血管病をはじめとした身体の不調を防ぐことにもつながります。