

弱い者ほど
相手を

許すことができない。

許すといふことは

強さの証

マハトマ・ガンジー





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4年3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 信ずる心 ―今日だけは―

今日だけは幸福でいよう。「たいていの人は、自分で幸福になろうと決心した程度だけ幸福になれる」とリンカーンは言ったが、全くその通りだ。幸福は内部から起こる。外部の問題ではない。

今日だけは物事に合わせて行動しよう。何もかも自分の欲望通りにしようとはすまい。家族も仕事も運もそのままに受け入れて、自分のほうからそれに合わせよう。

今日だけは体を大事にしよう。運動をし、大切にいたわり、栄養を摂ろう。酷使したり、無視したりしないようにしよう。そうすれば、機械のように意のままに動くようになれる。

今日だけは自分の心を強くしよう。何か有益なことを学ぼう。精神的な怠け者にならないようにしよう。何か努力と思考と集中力を必要とする本を読むのだ。

今日だけは三つの方法で魂を訓練しよう。人に気づかれぬように親切をつくしてやろう。

次に自分のやりたくないことを少なくとも二つやろう。

これはウィリアム・ジェームズが勧めているが、よい精神の運動になる。

今日だけは機嫌よくしていよう。できるだけこやかな顔して、できるだけ自分に似合う服装して、静かな声で話し、礼儀正しく振舞い、惜しげもなく人を誉めよう。非難もあら探しせず、人をたしなめたり戒めたりは、一切やらない。

今日だけは、この一日を生き甲斐のあるものにしよう。人生のあらゆる問題に取り組むのはやめよう。一生かかってやり遂げる気で掛かれば、たとえ十二時間でも、自分でびっくりする成果があげられるはずだ。

今日だけは計画を立てよう。毎時間の予定表を作っておこう。その通りはできないかもしれないが、やるだけはやってみよう。「せっかち」と「ぐずぐず」の二つの害虫を駆除するために。

今日だけは自分専用の休憩時間を三十分とって、くつろごう。

その間に神のことを考えて、人生により広い視野を与えよう。

今日だけは恐れぬようにしよう。殊に自分が幸福になること、美しいものを楽しむこと、愛すること、そして私の愛する人が私を愛してくれることを信じるのを恐れぬことにしよう。

―シビル・F・パートリッジ―



丈夫な子供をつくる基本食

―ぬか漬けは乳酸菌の宝庫―

幕内秀夫著

ごはん、みそ汁、次は漬物です。漬物は塩分が多いと思っている人もいますが、実は塩分を気にするならスナック菓子やインスタントラーメンのほうがはるかに問題です。



漬物は日本の伝統食

漬物は正真正銘の日本の伝統食です。漬物の中で特に見直したい食品はぬか漬けです。ぬかに含まれるビタミン・ミネラルなど微量栄養素はぬか漬けすることによって野菜の中に移行するのです。生で野菜を食べるよりも、貴重な栄養素をたくさん摂取できるのです。さらにもっとすごいのは乳酸菌の圧倒的な多さです。

ぬか漬けの乳酸菌が腸内腐敗菌を抑制

私たちの腸内には約 100 種類 100 兆以上の細菌が棲みついています。その中で腐敗菌が増えると有害物質が増えて害を及ぼします。その腐敗菌を抑制することができるのが、腸内の酸性度を高める乳酸菌です。腐敗菌は酸に弱いので、乳酸菌をしっかり摂っていれば、増えすぎることはありません。

ぬか漬けは最も効果的な漬物

腸内の乳酸菌を増やす効果的な方法は、新たに乳酸菌を取り入れるより、腸内で繁殖させることが重要になってきます。食物せんいが豊富な野菜のぬか漬けは腐敗菌退治にもっとも理想的な食品と言えることができるのです。乳酸菌＝ヨーグルトと想像する人が多いかもしれませんが、乳酸菌というなら絶対にぬか漬けです。

一問食に最強のおやつは、ドライフルーツ

便秘外来に来る方は「ケーキやチョコレートが大好きです」と言われます。洋菓子に含まれる砂糖や油脂は摂りすぎると悪玉菌を増やし、腸内環境を悪くする原因にもなりかねません。できるだけ控えたほうが良いのですが、全く甘いものを食べないというのもストレスが溜まります。

間食するならドライフルーツ

そこで「間食するならドライフルーツを食べましょう」とアドバイスしています。ドライフルーツは乾燥させたことで甘みが凝縮され、甘いものが好きな人も満足が得られます。また食物せんい（不溶性も水溶性）をたっぷり含み便秘解消にも力を発揮します。他にもビタミンやミネラル、鉄分など健康に欠かせない様々な栄養素が豊富な点も見逃せません。

ドライフルーツはちょこちょこ食べるのがベター

最近ではフリーズドライなどの技術により、多くの種類が店頭に並んでいます。ドライフルーツは皮をむく必要もなく、いつでもどこでも食べられる手軽さも魅力的です。ただし、カロリーが高めなので、砂糖や油を使ったものは避け、食べ過ぎにも注意しましょう。小腹がすいたときにちょこちょこつまむのがお勧め。そのままヨーグルトに入れてもOKです。



おばあちゃんの暮らしの知恵一目からウロコー



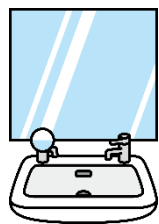
一洗面所の水アカー

洗面台に残った水あかは、ほっておくと取れにくくなってしまいます。練り歯磨きを使ってピカピカにしましょう。

やり方は、スポンジに練り歯磨き粉をつけてこすればOKです。

練り歯磨きの研磨効果で水アカの曇りがサッパリ。

そのあとは水で洗い流してから使しましょう。



ジャガイモの切り口で鏡の曇り止め

洗面台の鏡は、曇りや水アカ汚れが目立つ場所です。ジャガイモを使ってきれいにしましょう。

やり方は、輪切りにしたジャガイモの切り口で円を描くように磨いていくだけ。仕上げに乾いた布で拭き取れば、スッキリピカピカです。ジャガイモがうすい幕をはるため、曇り止めの効果もあります。

なぜならでんぷんは親和性（しんわせい）が高いのです。簡単に言うと、水と調和しやすい性質を持っています。鏡の表面にジャガイモのデンプンが付いたことで、

表面張力が弱って水滴がべたべた一つ一つついてくれます。平らな水の上では、光が乱反射しなくなるので曇らなくなった、ということなんです。



●免疫力が高まった

福岡県 佐々木様（65歳）

以前の私は風邪に弱い体質で、一度かかると数ヶ月は治らず、高血圧と相まって病名は「高血圧症。狭心症。慢性気管支炎。喘息。慢性扁桃腺。頻尿。」などの病気のデパートで15～16種類の薬を常用していました。

クイーンセットを知り飲用を始め、2ヶ月後の12月に薬の量が半減。4ヶ月後に薬を飲まずに正常な状態を保ち、風邪をひいても1～2回の薬の服用で治る体質に変わることが出来ました。

血液観察でも12月の時点で凝集していた赤血球も、2月の検査ではサラサラになっており、血圧の低下した理由も納得でき胃腸の健康が全てであると実感しております。それとスーパーベジタブルのビタミン・ミネラルのおかげだと思います。免疫力が高

まったのです。友達に紹介したところ、友達も血圧がさがったという報告を受けております。



きれいな腸は病気にならない

NO. 259

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 「プロバイオティックス」から「バイオジェニクス」へ 東大名誉教授 光岡知足著

善玉菌を増やして腸内フローラを改善するには、体外から増やすか、体内から増やすか、という2方向のアプローチがあります。ヨーグルトや乳酸菌飲料のように体外から乳酸菌を直接取り入れる方法を「プロバイオティックス」、オリゴ糖など善玉菌のエサを入れて自分の腸内の善玉菌を増やす方法は「プレバイオティックス」といい、生きた菌が腸に棲みつくのは難しく、それよりもすでに自分の腸内の善玉菌を増やすことが有効です。いかにして自分のお腹の菌を増やすか、第三のアプローチ、「バイオジェニクス」があります。



バイオジェニクスが生まれた理由

生きた菌がおなかの中で増えて、悪い菌を抑えるのではなく、菌体成分や乳酸菌が作り出す物質（乳酸菌生産物質）が腸を刺激し、腸内フローラを改善するのです。ですから免疫を活性化するのは「生きた菌」「死んだ菌」は関係ないのです。したがって、菌体成分や乳酸菌生産物質が含まれた機能性食品を開発すれば効率的、直接的に腸内フローラを改善させることができる—バイオジェニクスはそんな発想から生まれました。

ヨーグルトではバケツ1～2杯分必要

死んだ菌でもいいとなれば、長時間発酵させた乳酸菌生成物を加熱処理して、錠剤などで摂取することも可能になります。通常ヨーグルト 200ml で 20 億個程度の乳酸菌を摂取できるのに対し、乳酸菌生成物を製品として加工処理すれば、わずか数グラムで 1～2 兆個もの摂取できます。ちなみに乳酸菌 1～2 兆個のヨーグルトを摂取しようとするれば、バケツ 1～2 杯分は必要です。

バイオジェニクスはこれからの主流

更にバイオジェニクスには難病克服の期待もかかっています。実際、最近の研究事例では一日 2 兆個という乳酸菌の大量摂取により難病の一つである潰瘍性大腸炎が改善されたという報告があります。

バイオジェニクスは腸内フローラのバランスを整えるほか、体に直接作用することで、腸内の免疫機能（腸管免疫）を刺激したり、コレステロールや血糖や血圧を安定させたり、活性酸素を減らしたりして、病気や老化を防止する成分が含まれています。これからは、このバイオジェニクスが腸内フローラ改善の新しい主流になると考えています。

4月の健康管理・春はメンタルの乱れに要注意！

心身の疲労、ありませんか？春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

心のバランスを整えるには



① 生活のリズムを整える

ポイントは起きる時間・寝る時間・朝昼夕の食事の時間を規則的に、自分なりの方法で無理はしないように。

② 栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないように、旬のものは栄養も豊かです。

③ 休養をとる

休日には何もしない、のんびりした時間も必要。音楽を聴く、散歩をするなど自分なりの休日を過ごしましょう。

④ 体温調節をしっかりと

気候が不安定な春には、体温調節できる服装を。暑さや寒さもストレスになります。