



やる気が  
なくなつた  
のではない。  
やる気をなくす  
という決断を  
自分でしただけだ  
—アルフレッド・アドラー—



# 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4月発行

## カーネギー名言集

ドロシー・カーネギー 神島康訳

### 第二章 一信ずる心

「幸福になる」という決心をしてその決心を貫き通せば本当に幸福になれることをご存じだろうか。人が幸福になるかどうかは心の持ち方次第である。財産や名声では決して決まらない。次に幸福になるための心得をあげてみよう。

①あくまで自分独自の人生哲学を築き上げるように心掛ける。

他人の言葉や行動に動かされて、自分の信念がぐらつくようでは駄目だ。

②気が滅入るときには、天気の良い日に景色の良いところに散歩に行く。自分の周囲にどんなに美しいものがあるか考える。これを実行すればその瞬間に完全な不幸はあり得ない。この瞬間にその一日の、一週間の、一か月の、あるいは一年の、心の持ちようが決まるのだ。

③美しい詩を読み、美しい音楽に耳を傾ける。

④（これが最も幸福を生む働きがある）他人に親切を尽くす。

⑤家の中をきちんと整頓し、常に美しくしておく。

⑥できるだけ健康を保つ、リュウマチや関節炎、神経炎、高血圧その他慢性になりやすい病気に自分でかかる必要はない。そんな病気にかかるのは、自分の体を粗末にするからだ。

⑦趣味をもつこと。なにか自分で今まで興味を抱いたものを趣味にすることだ。

デール・カーネギー

たとえ疑いをいっぱい持っていたとしても落胆する必要はありません。

健やかな質問はその人の信念を力強いものにします。

はっきり言って、疑いの心から出発しなければ、深く根ざした信念は得られません。

軽々しく、よく考えもしないで信じる人はたいした信念を扱っていません。

何ものにも揺るがない信念を持っている人は、血と汗を流した結果それを勝ち得たのです。刺だらけのやぶを通り抜けて広々とした世界へ到達し、疑いの世界から真実の世界へ達したのです。ヘレン・ケラー



## 丈夫な子供をつくる基本食

幕内秀夫著

### 副食の中心は季節の野菜

日本は四季の豊かな国です。季節ごとに咲く花が変わるように、食べ物にもそれぞれの季節に旬があります。人間も植物と同じように自然の中で生きているのですから、自然に従うのは当たりまえのことです。

春は筍のようなアクの強い野菜、緑の濃い野菜が出ます。

それは冬が終わって活動的な春になると目をさますということを象徴しているようです。夏は体を冷やす野菜、秋は冬に向かってエネルギーをためる野菜など、季節に応じて野菜の栄養は異なってきます。



### 副食は「1・1・3」の割合で考えよう

食生活全体の量を「10」と考えた場合、半分の「5」は主食、残りの半分を副食と考えています。そして、副食の割合を「1・1・3」と目安を立てています。

「1・1・3」というのは、動物性食品が1、豆類・種子が1、季節の野菜類が3ということです。これはあくまでも大人を目安ですから、子供の場合は季節の野菜の割合をもう少し減らせばいいと思います。お弁当を想像してください。半分はご飯を入れます。残りの半分に「1・1・3」の「割合で副食を入れていくと考えればいいのです。おおよその目安にするくらいで十分です。

### 食事はゆっくり、「腹七分目～八分目」がベスト

仕事などで忙しい時、時間がない時、あるいは孤食になると早食いになりがちです。早食いは腸に良くありません。なぜなら、慌てて食べると自律神経のバランスが乱れるほか、食べ過ぎてしまい、消化・吸収がスムーズにいかなくなってしまいますからです。一口20～30回は噛みたいものです。



消化・吸収がうまくいかないと必要な栄養が細胞に届かず、脂肪がため込まれてしまうので、太る原因にもなります。

更に自律神経の乱れによって腸の働きが悪くなり、腸内環境の悪化や便秘につながるという悪循環を招いてしまいます。食事中は交感神経が活発に働きます。よく噛んで食べると交感神経と副交感神経のバランスや切り替えがうまくいきます。食べ過ぎ防止にもなります。さらに次のような効果もあります。

- よく噛むことで消化を助け、胃腸の負担を軽くする
- 顎をしっかり動かす刺激で脳が活性化し、物忘れ防止になる
- 噛むと心身を安定させる「セロトニン」の分泌が盛んになる
- よく噛むと顔の筋肉が鍛えられ、顔が引き締まる

虫歯を防ぐ



肥満を防ぐ



脳が活発に  
記憶力アップ



腸の健康のためには、自律神経を乱さない食事のとり方が大切になります。ダイエットや特定の食材だけに頼る食事法、不規則な食事、早食い、暴飲暴食は大敵です。バランスの良い食事、「腹七分～八分目」を目安にしましょう。食は「命を育む」ものであると同時に、人生そのものを豊かにします。



### おばあちゃんの暮らしの知恵

#### 一日からウロコー

—塩と酢できれいにしよう!—

#### ●アイロンの焦げ付きは酢と塩で落とす

アイロンの底に焦げ付きが付くと、ざらざらして滑りが悪くなるため、うまくアイロンがかけられなくなります。そんな時は、酢と塩で落としましょう。やり方は、酢に柔らかい布を浸してからよく絞ります。そこに塩を振りかけて、アイロンの底をこするようにすれば完了です。

#### ●自転車のサビにも酢と塩が効果的

乗っているうちにサビが目立ってきてしまう自転車。長持ちさせるためにも、サビを落とすケアをしましょう。酢をサビにスプレーしてから、水で湿らせたスポンジに塩をつけてこすってあげれば、初期のサビなら落とすことができます。その後は水拭きとから拭きを行って仕上げるようにしましょう。

#### ●水槽の曇りは塩で掃除できる

水槽に白い曇りやヌメリ汚れがあるとせっかくディスプレイした水槽の雰囲気も台無しになってしまいます。塩でメンテナンスしましょう。やり方は、塩をつけたスポンジでこすってあげればOK。仕上げに水でよくすすいだら完了です。ピカピカの水槽によみがえります。



### クイーンセットで喘息が改善された

神奈川県 みやまさん

幼い時からアトピー性皮膚炎に悩まされてきました。大人になるとアトピーに加え、喘息の発作で苦しみ、病院での治療もままならぬまま、時間が過ぎていきました。薬では限界が来たのかなと思い、やはり食生活の改善をしたほうがいいのかなど、基本に戻って見直すことにしました。

ネットで勉強しました。やはり食生活が根本治療なることがわかり、今の食生活を全く変えることができなかったので、サプリメントの力を借りることにしました。

喘息にはマグネシウム不足と腸内環境の悪化が原因の一つだとわかり、それで、栄養のバランスが優れていることと、腸内の改善に優れているクイーンセットに出会ったのでした。飲み始めてから、半年たったでしょうか、いつもなら喘息の発作が起きるのかなと思っていたのが起きなかったのです。しかもアトピーも徐々に改善されていったのです。

これには驚きです。まさに私にとってクイーンセットは救世主となりました。感謝です。



# きれいな腸は病気にならない

NO. 260

全ての病気は腸をきれいにする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 —腸内悪玉菌を追い出す—

東大名誉教授 光岡知足著



### 食物せんいは掃除役だけではない

食物せんいはいわずと知れた「腸内掃除役」。穀類、豆類、イモ類、野菜、果物、海藻などに多く含まれ「消化・吸収されずにそのまま大腸に達する」という特徴を持っています。

食物せんいは全くのノーカロリーで、いくら食べてもカロリーの心配をする必要がありません。

そのうえ、腸内に入ると容量のカサを増やし、腸内にいる善玉菌の代表格・ビフィズス菌の増殖を助けてくれます。また、腸内で作られた発ガン物質やコレステロールの吸収を抑え、食物カスの腸の通過時間を短くして、便秘、各種生活習慣病を防ぐうえで重要な働きをするのです。

そのため、心臓病、大腸ガン、糖尿病、高血圧、静脈りゅう、そして肥満などが目立って来ている中、食物せんいは生活習慣病を防ぐのに欠かすことができない食品成分と分析され、炭水化物、脂肪、タンパク質、ビタミン、ミネラルに次ぐ「第六の栄養素」とまでいわれています。

### 食物せんいの効用を整理すると

- 腸内善玉菌の繁殖を助け、悪玉菌を弱め、大腸がんの予防に役立つ
- 腸内のカサを増やし、さらに善玉菌が作り出す乳酸や酢酸が腸を刺激して蠕動運動を促進するので便秘の改善
- 有害物質を吸着したうえ、保水とカサを増す作用で有害物質を2～3倍に薄めるため大腸ガンの予防
- 糖質の吸収速度を緩めるので、血糖値の急激な上昇が抑えられ、糖尿病の予防と治療に役立つ
- コレステロールや中性脂肪、胆汁酸を体外に排出するので心臓病や高血圧、脳卒中の予防と治療に効果あり

### 食物せんいはなかなか摂れない



一般に言われる「便秘にいい」「ダイエットにいい」だけではないのです。ところがこの食物せんいは食生活では意識しないと摂りにくくなっています。食品は食物せんいを多く含むほど色黒で、色白になるほど食物せんいは少なくなるとされています。例えば「銀シャリ」は玄米の4分の1しか食物せんいは含まれていません。ですから、日頃から意識してしっかり食物せんいの豊富なものを食べましょう。

## 5月の健康管理・5月12日は看護の日

5月12日はナイチンゲールの誕生日にちなみ、「看護の日」となっています。そのため、各地で健康相談が行われています。5月は環境の変化などによりストレスが溜まりがちになります。これを機会に、自分の健康について考えてみるよい機会です。

### 健康的な生活とは

健康的な生活を送ろうと思ったときには、どうすれば良いでしょうか。

昔から健康を保つために必要な事柄は、基本的に変わりません。

規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動、しっかりとした休養。

健康については様々なことが言われていますが、毎日の生活習慣を整えることが、健康的な生活への第一歩です。

今は健康管理サイトやスマホアプリなど、多様な管理ツールが発表されていますので、こうしたものも上手く活用して生活改善に取り組んでみましょう。

春野菜は  
栄養が豊富



また、心の健康を保つにも、やはり毎日の生活習慣を整えることが大切です。

ゆっくりお風呂に入る、好きな音楽を聴くなどストレス発散方法は個人々人であると思いますが、不規則な生活ではその時間を作ることも難しくなります。

忙しくて時間がないという方もいらっしゃると思いますが、やることの整理や予定を立てるなどして自分なりの生活リズムを作り、健康管理を行ってみましょう。