

~健康で幸せな家族を広げるために~

月刊 マザーハート新聞

関連ワンポイントアドバイス⑥

感謝の気持ちはとても大切です。「ありがとう」を言うだけでなく、まず人から感謝されることです。人が喜びをしてくれ心から感謝されたとき、心が温かくなります。それが大きくなれば、感動・感激になります。この気持ちは「愛」。人を喜ばせて感謝を知り、自分も心からの感謝を返しましょう。感謝の「愛」の循環で、運は大きく育ちます。

今月のひとこと



マザーハートプロジェクト 代表
宮本ゆかり

秋も深まってきましたが、季節の変わり目に体調をくずされたりしていませんか。

さて、先日私は医療関係のシンポジウムに参加してきました。そこで、最先端の医学に関する講演を聴いたのですが、中でもがん治療の権威である帯津

良一先生のお話が印象的でした。先生いわく、「医療」と「医学」は違う。「医療」は戦略であり、「医学」は戦術である。患者の立場としては、戦略を間違えて戦術に走る医師に惑わされないような知識をつけていく必要があるということです。

治療法には、大きく3つの要素、①自然治癒力による効果、②物理化学的治療の効果、③治療者と患者の関係性の効果があります。これまで、②の物理化学的治療で、外科手術や薬にのみ頼ってきた姿勢を見直してみることも大事ですね。



家庭で行う健康学 陽と免疫力

(一社)未病予防推進協会代表理事 **石澤久雄**

自己免疫力のアップには、自律神経のバランスと腸内環境がとても大切です。人間の体の全免疫システムの70%が腸に集中しています。つまり、腸内細菌が免疫機能の70%を司っているのです。

世界的に著名な免疫学の第一人者である安保徹先生は、現代人は綺麗にし過ぎるので免疫力が落ちやすいと述べています。

私たちは、病原菌ごとと戦って勝てる武器(抗体)を持っていないと大事な命を守れません。だから、私たちの免疫力は、身近な病原体と戦い、鍛えられ強くならなくてははいけません。石鹸で体や手をキレイに洗い、うがいをし、部屋はいつもキレイでは、細菌やウイルスが身近に少ないので、免疫力を鍛えることができません。

生まれたばかりの赤ちゃんは、免疫力ゼロの状態から免疫力を高めるために、少し育つと、触れる物は何でもなめたりします。そうやって身近にある細菌を取り込み、免疫細胞をどんどん活性化させています。腸内フローラ(腸内細菌叢)を育てるために、生後1年間にどれだけの多種多様な細菌を腸に取り入れ、一生の健康状態の土台をつくれるかが勝負になります。

赤ちゃんが触れる物は何でもなめさせたほうがいいのです。もちろん、薬や農薬、食品添加物などの害のある化学物質はなめさせてはいけません。

赤ちゃんの「なめる行動」は、「病気を予防して免疫力を高めるための行動」と考え見守りましょう。あわせて、砂場遊びや土いじりなども大切です。

アトピー性皮膚炎やアレルギー性鼻炎などのアレルギー性疾患は、免疫力が弱く腸が不調で免疫機能が正常に働かない状態の時になりやすいのです。

また、肥満に関しては、善玉菌が優勢な腸内環境にすることで、自然に痩せていき、太りづらい体をつくれます。

普段から腸内環境をより良くしていくことが、未病予防に繋がります。



ママは 三番目でもいい☆

訪問助産師 **松好和恵**

お散歩途中で長女のゆうなさんから一言。

ゆうなさん 「ゆうなね、1番に自分、2番目にパパ、3番目にママが好きなの。ママ3番目でごめんね。」

突然だったけど、1番に自分が好きとゆうなさんが言ったことに、感動しました!

私の子育ての中心に、自己愛を育むということを大切にしています。

自分のことを心から愛することができたら、どんなことがあっても、自分を大切に、自信を持って生きて行けるからです。

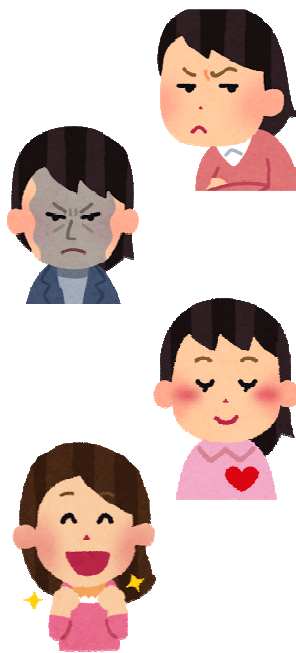
子どもとの関わりの中で、

批判や責める
文句を言う
脅す
罰する
褒美でつる
などのことをしない。

常に
傾聴
受け入れる
励ます
支援する
信頼する
尊敬する
意見の違いを交渉する
これを基本とする。

家庭内でこの環境が出来上がると、自然に自己愛は育まれ、健全に成長するんだと確信しました。

ママは3番目でもいい☆



食べ物で改善する 秋の養生法 ~長芋キムチ~

発酵食・薬膳研究家 **李永順**

「薬食同源」の言葉通り、毎日の食生活の中に、秋の乾燥を予防する食べ物を取り入れるようにしてみてください。

自然の営みは不思議なもので、その季節の旬の食べ物が、症状を緩和したり、予防するパワーがあります。

梨やブドウなどの果物は、不足しがちなビタミン類が豊富に含まれているだけでなく、肺を潤してくれる食べ物です。特に梨の皮は、のどや肺を潤して咳を止める生薬として用いられます。他に水分を補う食べ物に、百合根、ギンナン、サトイモや長イモ、松の実、クルミ、豚肉、白キクラゲ、イカ、ハマグリなどがあります。

また肌荒れや冷え性などの症状がある人は補血作用のある食べ物を。ひじきやアサリ、カキやイワシなどの魚介類、鶏肉や羊肉、黒豆、枸杞の実、ニラなどの補血作用のある食べ物をメニューに加えてください。

秋のうちに必要な栄養を摂っておくことが、冬の寒さに備えることになりますから、さっそく実行してみましょう。

長芋キムチ (마김치)



【材料】

長芋 1/2本 (500g)
万能ネギ (小ネギ) 1/2束 (50g)

【味付け】

ヨンヨンのヤンニョム 大さじ2~3
蜂蜜 大さじ1
煎りゴマ 大さじ1/2

【長芋キムチの作り方】

- 1.長芋はカクテキのように3センチほどの太さに角切りします。
 - 2.万能ネギは3センチの長さに短くカットします。
 - 3.長芋を塩大さじ2/3ぐらいを入れてよく混ぜて15分おき、流水で洗って水気を切ります。
 - 4.3に味付けの材料を全部入れてまぜます。ねばりで味付けが混ぜにくいですが、丁寧に綺麗な赤になるまで混ぜます。少し甘くしても美味しいかも。
 - 5.4に万能ねぎと長芋を和え、いりごまをたっぷりかけて完成です。
- ☆酢を少しかけてもごま油を少ししたらしても美味しい! ご飯でもいいですがおつまみで最高!

長芋キムチ (마김치) について

・マ (마) --- 長芋

我が家には必ずと言ってよいほど長芋がありました。

オモ二是、「マは体にいいから何でもして食べて! 蒸してもじゃが芋のように美味しいし、キムチにしたらいくらでも食べられるでしょう!」

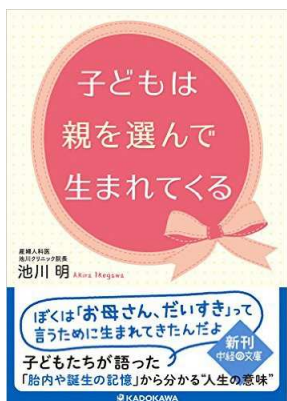
と、ニコニコしながら言っていました。「体のどこに良いの?」と聞くと「全部!」とまたニコニコ。



子どもは親を選んで生まれてくる

池川明著 角川書店

産婦人科医で池川クリニック院長である池川氏は、お産に関する著書を多数出版されていますが、特に「胎内記憶」という分野の第一人者として有名です。胎内には意思があり、記憶がある。それを幼少期の子どもの連や母親へのインタビュー結果から解き明かしてしまっています。最近の研究では、受胎前からの記憶という、なんとも不思議な報告もたくさんあります。社会に出てから健全に自立していく人間を育てるために、知っておくべき良観点が見出せる一冊です。



月刊 マザーハート新聞 第6号

【発行元】 マザーハートプロジェクト

【発行人】 宮本ゆかり

【編集長】 友野杏花音

【連絡先】 横浜市港北区岸根町

342-14



<https://www.facebook.com/motherheartpj>



<http://ameblo.jp/motherheart-pj/>

マザーハートプロジェクト