

~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

開運ワンポイントアドバイス⑦

体が冷えると健康に悪いだけではなく「氣」も縮んで流れが悪くなり、しまいには停滞します。氣の流れ=運ですから、冷えは運にとって大敵です。また、「心の冷え」も氣の流れを悪くします。愛が冷える、心が寒い、人に冷たいなど。温かい家は安心しますし、嬉しいと血行がよくなります。冬は体や部屋を温めると同時に、喜びや楽しみ、感動で心も温めましょう。

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

今年も最後の月になりました。風邪をひく人も増え、体調管理が大変な冬の季節です。巷では（会社でも）インフルエンザ予防接種が推奨されています。既に当たり前の常識として慣行されていますが、何も考えずに受け入れるのではなく、本当に健康のことを考えるのなら、リスクも知っておいたほうが良いと思います。

そもそもワクチンとは、どんな成分からできているかまで調べたことがありますか？ちなみに私はインフルエンザワクチンは接種しなくても、罹ったことはありません。だから接種しないほうが良いと言っているのではありません。ちゃんと調べてから、しっかり自己責任で判断しましょうということです。

今月号では、マザーハートプロジェクトの理事でもあり、食生活の問題にとっても詳しい安部美穂さんのブログをご紹介します。



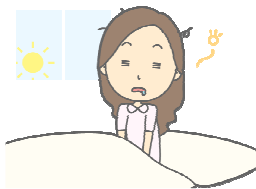
家庭で行う健康学 ストレスによる 副腎疲労が増大



(一社)未病予防推進協会代表理事 石澤久雄

ストレス社会の現代において、大人も子どももストレスをどんどん蓄積しています。

- 何となく身体の調子が悪い
- 朝、起きられない
- いつもイライラする、やる気がでない



などの不調は、もしかしたら副腎疲労が原因かもしれません。このような不調がお子さんに起こると、近い将来、不登校やひきこもり、体調不良による自宅待機…、など様々な問題が起きてくる可能性があります。副腎疲労は、医学ではまだ「病氣」とは認められていないので、殆どの病院では、「原因不明」、または「病氣ではない」といわれます。ですから、周りから理解を得られない事も多いようです。

副腎が適切に機能していれば、ストレスに対処できるのですが、日々ストレスが多すぎるとだんだん「副腎疲労」が起こります。これは「頑張り屋さん」や真面目な人に起こりやすいようです。

- 体調が悪くても、真面目に物事を行おうとする
- 向上心が強く物事にけって満足しない
- いつも我慢して感情をうまく表現できない

こういう人は自分を「怠け病」と責めがちで、女性に多いようです。また、子育てに夫や他の家族の協力をなかなか得られない母親などは、「副腎疲労予備軍」です。都会で暮らす人は、副腎が疲れやすいといわれています。その理由として、

- 夜更かしする（ゲームやスマホ、テレビ、他、親も夜遅い）
- 疲れると甘いお菓子などを食べる。
- コーラ（コーヒー）等の刺激物を飲む
- ファーストフードをよく食べる（栄養バランスが悪い）

などが挙げられます。このような食生活や生活習慣を控えることが副腎を健康に保つ基本となります。



自分でできた!

訪問助産師 松好和恵

3歳のきょうちゃんの最近のお気に入り、「はらぺこあおむし」のパズル。



本屋さんで見つけ、「これやる!!」とやる気満々。パズルはまだ早いのでは?と思いつつ、本人のやる気を尊重し、買ってみました。いつも絵本で見ている絵。そのせいか、結構サクサクできるのにビックリ(@_@)

でも、難しいところはできないので、毎回「ママ一緒にやろう!!」と誘われます。正直、完成まで時間かかるし、やるべき家事がたくさんあるから、できれば一人でやってほしい。でも、きょうちゃんの「一緒に遊びたい!」の欲求に応え、遊びます。

パズルのピースを、先回りしてここだよと教えると、きょうちゃん「きょうちゃん、自分でできるよ!」

と。なるべく手を出さずに、私の役割は見守ること。

すごいね!できたね☆

1個ずつできるたびに、認め続け、大丈夫できるよ!と声をかけ続けます。

全部できたときには、やったー!!と喜びを分かち合います。今では一人でできるようになりました。遊びを通して、自分でできた!という自信を育てていく。親が手を出し過ぎず、子どもの可能性を伸ばしていく関わりが大事なのです。



寒さや乾燥が気になる 冬の養生法 ~納豆キムチチゲ~



発酵食・薬膳研究家 李永順

寒さがどんどん増していく晩秋から冬にかけて、まず必要なのが**防寒**。温かい料理で体を温めましょう。

そして、同時に行って欲しいのが、**乾燥ケア**。水を入れた鍋を火にかければどんどん蒸発していくのと同じで、温めすぎは、乾燥を助長します。だから、「**温め**」と「**うるおい補給**」はセットで考えましょう。おすすめの食材は、**白きくらげ、山芋、れんこん、白ごま、黒ごま、ナッツ類**。味の組み合わせで言うなら、**酸味と甘みの組み合わせ**。つまり「**甘酸っぱいもの**」がおすすめです。手軽なのは、柑橘類をはじめとする**季節のフルーツ**ですね。甘酸っぱいものを食べると唾液が湧いてくるように、体の渴きを癒してくれるのです。

寒い冬を乗り切る薬膳レシピ

体を温め、血のめぐりを良くする、これからの季節にピッタリの「納豆キムチチゲ」です。とても簡単かつお腹にやさしいので疲れているときにもおすすめです。



「納豆キムチチゲ」

●材料（2人分）

- A 豚バラ薄切り肉…80g 玉ねぎ…1/2個
- 万能ねぎ…2~3本 豆腐…1/2丁

- 白菜キムチ…60g しめじ…1/2パック
- 納豆…2パック 煮干だし…500ml
- テンジャン…小さじ1（味噌でも良い）
- コチュジャン小さじ1、味噌…大さじ1

●作り方

- ①A はそれぞれ食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分ける。
- ②鍋にだしを入れ、玉ねぎを加えて5分ほど煮る。
- ③納豆、キムチ、テンジャン、コチュジャンを加えて軽く混ぜ、豚肉、しめじを加えてひと煮立ちさせる。
- ④豆腐を加え、味噌で調味。万能ねぎを加え、ひと煮立ちしたら完成。

月刊 マザーハート新聞 第7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

ブログはこちら… OLと小学生のママ子育てあれこれ

<http://angel-project.jp/blog/>

インフルエンザワクチンは今年2015年から、「4価」になりました。A型2種類、B型2種類の4種類が入っています。（これまでは、A型2種類とB型1種類の3種類でした）一度に4種類のワクチンを身体に入れることは、それなりの負担があると思います。接種する場合は、生ワクチンの後は4週間以上（27日以上）あけてください。最近の生ワクチン→MR（はしか・風疹）、BCG、おたふく風邪、水ぼうそう、ロタウイルス

また、妊娠中の接種に関する安全性は確認していません。メーカーによって、副反応の発生率が違いますので、気になる方は参考にしてみてください。あるメーカーのワクチンの副反応が93.3%という数値には、ちょっとビックリしてしまいました。



OLと小学生のママ
子育てあれこれ

安部 美穂

今月はお薦め図書ではなく、お薦めブログです。発信者は、マザーハートプロジェクト理事の安部美穂さんです。安部さんは二児の母として、より安全な育児とそれを阻害する要因について放射能をはじめ様々な社会問題を探求してこられました。その中で、予防接種についてご紹介します。ワクチンには、ホルマリンやチメロサル（水銀化合物）も入っていますので、そもそもこのような化学物質を体内に入れても良いのか?も含めて、考えてみてください。