

～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⑫

早死にした人の生活環境を遺品整理・葬儀屋さんが分析しました。1. 部屋にモノが多い 2. 部屋に人を入れない 3. ゴミが多い 4. 部屋が閉めっぱなし 5. 親と連絡を取っていない 6. 配偶者とうまくいっていない 7. 休日はひとりである 8. ゲームを際限なくやる 9. 収集癖がある 10. 貯金がない。
元気でいなければこの逆を生きましょう。

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

先日、ある社外研修に参加した際、講師が禁煙の重要性について熱く語っていました。特に経営者に対しては厳しく「家族と社員を守る責任があるのだから、絶対、健康を害してはいけません。自分だけでなく、副流煙で周りにも

迷惑をかける。成功したいなどと言いながら、一方で喫煙するのは矛盾している」と手厳しい。

そこでたまたま同席していた健康アドバイザーの方いわく「皆さんは、空気を汚染するPM2.5をご存知だと思いますが、たばこの喫煙室の中はPM2.5の60倍毒性が強いのです。でも、たばこ産業は国策であり、税収の2兆円が入りますからね」とのこと。地球にちょっぴりいい生き方をするためにも、たばこは控えたいですね。



家庭で行う健康学
ストレスについて
医師と親では考え方が違う?



(一社)未病予防推進協会代表理事 石澤久雄

ストレスは非常に複雑でいろいろな場面で起こります。ストレスを大きく分けると、精神的ストレスと肉体的ストレスに分かれます。

多くの親御さんたちは、ストレスと聞くと精神的なストレスのことだけを想像するのではないのでしょうか？
しかし、病院へ行き、医師から「お子さんのストレスを減らしましょうね」と言われる時、医師は、親御さんたちが考えている精神的なストレスのことだけをお話しているわけではありません。

医師は、外的刺激すべて（精神的なストレスと肉体的ストレス）を考えています。

ですから、**温度・湿度・日光・風邪の強弱・過度の運動・体を冷やすもの**など様々なものが含まれます。

それらのストレスは、**心に負担を与える「精神的なストレス」と、暑さ・寒さ・空腹感・不眠・痛み・疲労などの体に負担を与える「肉体的ストレス」**があり、どちらの場合も【アレルギー】に繋がることがあります。

症状は、その人の弱点に出ることが多く、人によって大きく異なります。

例えば、湿疹やかゆみのように皮膚に出たり、ぜんそくの症状や下痢のような症状に出たりします。症状は個人差があり様々です。

以上からお分かりのように、**アレルギーの症状には、子どものストレスが隠れている**ことも多いのです。食事が引き金（トリガーフード）になってアレルギーは起こりますが、それにストレスが加わることでさらに悪化し治りにくくなります。

親御さん、特にママの、日々の愛情や心配りをもって、お子さんを見守ってあげてください。

歯医者が虫歯を作ってる

歯学博士 長尾 周格著



20歳以上の約80%が歯周病で、95%に虫歯（治療済み含む）があるそうですが、「虫歯や歯周病は本来、人間がかかる病気ではない」のです。虫歯と歯周病では、発症のメカニズムが異なるものの原因は誤った食生活にあります。私たちの身体は食べたものでできています。また病気も、食生活を含めた生活習慣でできています。そのため、オーラルケアだけでは虫歯、歯周病の予防として不十分であることが理解できる一冊です。



初めまして。今月号からお薦め図書の担当になった末吉です。私は長年、持病の難病クローン病で苦しんできました。ある時、「薬を辞めれば病気は治る」医学博士 安保徹 著を読んで断薬を決意。自分で体質（生活習慣）を改善することに成功しました。以来、医学・健康分野の書籍を200冊以上読み、今も体質改善に取り組んでいます。



発酵食品こそ
非常食!



発酵食・薬膳研究家 李 永順

「インスタント食品しか、非常時には食べられない。なぜなら、保存がきくから。健康的なご飯は、非常時が過ぎ、平穏になった日常で食べましょう。今はインスタントを」

これは、間違った知識のようです。熊本の被災者の方のコメントで『味噌汁を飲んだ時に、やっと安心できた』という記事を目にしました。生体由来の恐怖ですが、これは細胞そのものから湧き立つ恐怖という振動ですので、**腸を安心させる**ことで、和らぎます。

なので、**[発酵食品こそ、非常食!]**です。

熊本地震が発生し、あらためて非常食の重要性を実感しました。そういった面でも、**保存性と栄養価の高い発酵食品を日ごろから常備**しておきたいものです。

そこで今回は、『だし入り味噌・味噌ボール』の作り方をご紹介します。

【だし入り味噌】

市販の美味しそうな味噌（出来る限り天然な味噌）を用意します。その中に、昆布や煮干し、かつお節等の海藻類の乾物を味噌に埋めておきます。1週間もすれば（発酵のための時間）、だし入り味噌の完成です。

<500gの市販の味噌に対して目安>

昆布なら1枚程度、煮干しなら10グラム、かつお節なら5グラム程度です。

放置しておく、良い菌がパックの中で増えます。スプーンですくって、お湯に戻して飲みます。

（豆腐やとろろ昆布、ワカメのようなお湯をかけただけで食べられるような具を加えるもよし）。

良いところは・・・

- ・腸内に安心が広がります。
- ・冷蔵庫が必要ありません。
- ・お湯がない場合も、その味噌をご飯に塗って食べられます。



【味噌ボール】



味噌は腐ることはありませんが、なかなか消費期限内に味噌を使いきれない、という人におすすめなのが冷凍保存です。味噌は、冷凍しても氷のように固くならず、シャーベット状になるだけです。

そこで、**味噌と具をセットにして、「味噌ボール」を作って、冷凍保存**しておけば、忙しい朝や疲れた夜でも、あっというまにお味噌汁が作れます。

寝返りしない
赤ちゃんはどう育つ?



ITコンサルタント 安部美穂

次女が2歳だったころ、公園を自由に走りまわる次女を見たママ友から「あんなに走って転ばないんですか？」と聞かれたことがあります。

彼女のお子さんは、転ぶたびに自分の歯で口の中を切ってしまう、病院で縫うほどの大けがになるそうです。「うちの子は、転ばないように親が見張る必要があるの」と話してくれました。

私は「赤ちゃんの時に、ちゃんと寝がえりしましたか？」と訊ねました。

赤ちゃんの寝返りをじっと見ていると、その姿は柔道の受け身によく似ています。赤ちゃんは、**活動を始めると、最初の時期にダメージの少ない転び方を練習**しているようです。

赤ちゃんは研究熱心なので、大人が止めなければ何度も何度も練習します。

我が家の0歳児育児の基本は、畳の上に放置です（フローリングの上に置き畳を敷きました）。ベビーゲートは使用不可。階段も台所も出入りは自由です。

生後4ヶ月でハイハイを始めた次女は、生後7ヶ月のころに3回ほど階段から落ちました。2階から1階までです。

落ちていた最中は頭を入れてダンゴ虫のように丸まり、床に着くときにはボタンと床に手をつけて衝撃を軽減させます。手をボタンは、柔道の受け身で畳を叩く動作と同じです。上手に落ちてきた次女を見て、家族は「受け身が美しい！」と拍手喝さいです。次女は2階から落ちてきたことなど気にも留めずに遊び始めます。

転び方を自分で習得した子どもは、放っておいても安心です。

最近の育児メディアは、寝返り時の危険をあおるケースが多いようですから、あわてて寝返り防止クッションを購入してしまう親御さんも少なくないでしょう。

でも、**大きな怪我をしない子どもに育てるためには、転ぶ練習は不可欠**です。

赤ちゃんにはたくさん寝返りしてほしいし、**転んだら自分で起き上がる力を身につけてほしい**など思っています。

月刊 マザーハート新聞 第12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

<http://summit.mother-heart.jp/>



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



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