

~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⑭

そろそろ夏休みですね。夏休みの旅行先でも開運できます。一つ目は人に親切にすること。乗り物や観光名所などで席を譲るなど、相手に快く親切にすることで家運が強くなります。二つ目は、店をもうけさせること。買い物や食事をするときは値切ったりせずに、むしろ与えるという気持ちでお金を支払ってください。財運が強くなります。相手に喜んでもらえたらOK!

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

最近、日本社会では『下流老人』という言葉が耳にするようになりました。『下流老人』とは？①収入が少ない、②貯蓄がない、③頼れる人がいないという高齢者のことです。

現在、なんと老人の5人に1人がこの『下流老人』だそうです。今後、どんどん増え続けると言われています。これは社会にとって大きなダメージです。この流れに歯止めをかけるためにも、「家庭」と「お金」について、しっかり考える必要があると思います。とりあえず今さえよければ・・・ではなく、将来の生活設計・家族計画を考えて事前対応しておきたいものです。



家庭で行う健康学
薬やメンタルケアだけでは
根治が難しいアトピー、
ひきこもり、不登校、
原因不明の体調不良



(一社)未病予防推進協会代表理事 石澤久雄

フードアレルギーについては、よく耳にするようになりました。しかし、ストレスの蓄積による副腎疲労については、あまり知られていません。

アレルギーは、突然発症することは珍しくありません。例えば、アレルギーで急に花粉症になったというお話をよく聞きます。

体をバケツに例えると、アレルギーが少しずつバケツに溜まっていくようなもので、全く気づきません。最初は痛みや不調などありませんので、ジワジワと体調不良による各種の病気に向かって進行していくわけです。

そして、ある日突然、アトピー性皮膚炎や朝、急に起きられない状態になり、不登校や引きこもりに、さらに原因不明の体調不良になっていく、それが大きな病気へ・・・こんな流れを予想できます。

2013年度に全国で不登校だった小中学生は約12万人で、前年度より約7000人増えています(文部科学省による学校基本調査結果)。

これは、幼稚園児や保育園児の時から、ジワジワ蓄積されてきたものが小学校や中学校になって表に出てきた結果です。

人によって、体に蓄積できる容量(バケツの大きさ)が違いますから、小学生で発症する子供もいれば中学生で発症する子供もいるという事です。フードアレルギーには数種類あり、遅延型フードアレルギーは、正に、バケツにアレルギーがジワジワ溜まっていくタイプです。



このようなアレルギーは、薬を飲んだり、皮膚に薬を塗ったりする「対症療法」では、根治が大変難しいのです。

症状や疾患の真の原因となっているものを治したり取り除いたりする治療法【根本療法(原因療法)】を行わないと、根本的に改善しません。一時、治ったように見えて、またリバウンドを起す可能性が高いという事です。

これと同じように、ストレスの蓄積による副腎の疲弊で起こる様々な病気も、薬だけでは、対症療法でしかありません。

日ごろからストレスを溜めない生活習慣を実践しましょう。



楽しく夏バテ防止を
実践!



発酵食・薬膳研究家 李永順

疲れやだるさが出始め早くも夏バテのような症状が・・・なんてことはありませんか？

冷房が無かった時代には、5月くらいから外の暑さに身体を慣れさせ汗をかき体質にして、夏バテ対策をしていました。今の時代は、少しでも暑くなってしまうと、すぐに冷房・エアコンに頼ってしまいます。エアコンを使用すると快適になりますが、本来は、この時期に暑さを体感じて汗をかき、体の態勢を「夏モード」に切り替える妨げとなってしまいます。

暑さに慣れた体づくり、予防が出来ていないことが夏バテの原因となるのです。

夏は解毒の時期！内臓を休めて解毒しやすくする為に食欲を落としています。なので、無理やり食べると内臓を休めることが出来ず体の負担となりますので、体調に異変を感じる事がなければ、無理に食事を増やす、スタミナ食を食べる必要もありません。

でも「食」は生きていくうえで、欠かせないもの。

そこで、今回は、ぬか床がなくとも、美味しくヘルシーに毎日の食事に取り入れることができる、乳酸菌で発酵した日本を代表する”伝統食品”「漬物」の簡単な作り方を紹介します！



乳酸菌たっぷり！免疫力UPの超簡単「漬物」

【材料】

- ・キャベツ：1/4個
- ・塩(または塩麹)：小さじ1.5
- ・昆布の細切り：お好みで適量
- ・赤唐辛子：お好みで適量

【作り方】

ひと口大にちぎったキャベツに、そのほかの材料を加え、密閉できる袋に入れて、冷蔵庫に。

2~3日たてば完成！！

キャベツのほか、大根やきゅうりなどほかの野菜でも美味しく仕上がります。

発酵食品 <<植物性の乳酸菌>>は生きてそのまま腸に届く力が強い乳酸菌です！

味噌、キムチ、ぬか漬けなど。

夏こそ乳酸菌たっぷりの発酵食品を積極的に食べて、美味しく楽しく夏バテ防止をしましょう！！



「パパに怒られるよ」



訪問助産師 松好和恵

先日の出来事。

姉のゆうなさんが、寝起きであまり食欲がなく、食パンをほとんど残していました。

3歳のきょうちゃんが

「ゆうなさん、ご飯ちゃんと食べないと、パパに怒られるよ」

お姉さん口調で言いました。

私はここで、ちょっと違和感を感じました。

「ご飯ちゃんと食べないと、パパに怒られるよ」

私はこんなこと、言ったことはありません。

なぜなら、子どもとの関わりの中で、

- ・批判する
- ・責める
- ・文句を言う
- ・ガミガミ言う
- ・脅す
- ・罰する
- ・自分の思い通りにしようと褒美で釣る



これらのことをなるべくしないと心に決めているからです。なぜなら、この7つを使い続けると、人間関係が破壊するからです。

私が求めているものは、良好な家族関係。

私なら、



「ゆうなさん、ごはん食べてくれるとママうれしいな。しっかり食べると、元気に学校に行けるよ。もしパンが嫌なら、他に食べられるもの用意しようか」

こんな感じで言うでしょう。

きっときょうちゃんは、保育園のお友達が言ってるのを覚えてきたのかもかもしれません。

パパを悪者にしなくても、オバケなどで恐怖心をあおらなくても、子どもが自分から動かなくなるような関わりをすれば大丈夫。

思いやりを示しながら、良好な家族関係を築いていきたい、私と縁ある人に、そのお手伝いをしていきたいと強く思った出来事でした。

月刊 マザーハート新聞 第14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/>

ケトン体が人類を救う

宗田哲男

これまでは情報は間違っている!! 世界的発見!

糖尿病、肥満、がん、アルツハイマー病

アトピー性皮膚炎から目を覚ませ!!
【ケトン体】の安全性を実証した特許の書

体内でエネルギー源となるブドウ糖が不足すると、脂肪を燃焼させてエネルギーとして使うようになります。このときに肝臓で作られるのが「ケトン体」です。このケトン体は、これまででは悪いものとして捉えられてきました。この常識を破壊する衝撃の一冊。

現代人の食生活は、糖質摂取量が過剰になっています。普段の食生活を病気になる前に見直してみることがお薦めします。

世界で初めて、胎児や赤ちゃんが「糖質制限」していることを発見し、多くの糖尿病妊婦を救っている現役医師の渾身の一作。

糖質制限食にご興味のある方は、「情報を正確に理解されたい」から実践されることをお薦めします。

健康アドバイザーさん 末吉辰満(タツチャン)

宗田哲男 著

ケトン体が人類を救う

読書

