

~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⑤

最近は一気に夏が来た感じですが、本来はそろそろ梅雨時です。梅雨時は濡れた傘や靴で玄関が湿気っぽくカビ臭くなりがち。玄関は柑橘系の香りで爽やかさを演出しましょう。6月は本格的な夏への変り目です。6月30日は神社で「夏越しの祓(なごしのはらえ)」が行われます。過去を持ち越さずに邪気を祓うためにも、「茅の輪くぐり」をしてみてください。

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

今月から梅雨の季節に入りましたね。さて、先日はマザーハートプロジェクトが後援する「日中国交正常化45周年記念」の演劇公演を盛況のうちに終了することができました。当日はお忍びでデヴィ・スカルノ夫人や鳩山友紀夫元総理大臣など、著名な方々もお越しになり感動の涙を流されていました。

今回の成功を通じて感じたことは、プロの世界では健康管理が第一！ということです。役者は絶対代わりが利きません。もし一人でも体調不良で本番欠席ということになれば、舞台全体が中止になります。欠席は免れたとしても、1週間も公演本番が続くと、毎日ベストコンディションを保つ必要があります。プロの世界ほど体調管理が求められるなど痛感しました。「無知はコスト」。日ごろから健康に関する情報を知ってしっかり体調管理をしたいものです。



熱中症対策の栄養について

健康指導コンサルタント 末吉 辰満



熱中症・・・
『運動会中の小学生10数人が熱中症で救急搬送。』
この時期になると、こんな見出しのニュースを見かける。学校側の対策の問題なんかより、今の児童の身体が心配になる。
健康アドバイス兄さん、タッチちゃんだぜ♡

熱中症になる児童がいるのも事実、だけど、同じ場所において熱中症にならなかった児童もいるのが事実。
熱中症になった児童とならなかった児童はどのような違いがあるのか？

熱中症の原因って、気温が高いことなの？

いいえ、はっきり違うと言い切れます！！

それでは、性別の違いなのか？学年の違いなのか？
塾や習い事に通っているかorいないかの違いなのか？
スポーツ少年団に通っているかorいないかの違いなのか？



原因を掴もうと真剣に考えて調査すれば解かるはず。
水分はどれくらい摂っていたのか？
どんなものを飲んでいるのか？
水なのか？麦茶なのか？お茶なのか？ジュースなのか？
朝食は食べていたのか？
朝食はパンだったのか？御飯だったのか？何を食べていたのか？
家庭では、誰がどのような食事を作って食べさせているのか？
睡眠時間は十分なのかどうか？

タッチちゃんは暑い暑い鹿児島県で育ちました。
小学5年生から家業の手伝いで、屋根の上にあがって作業をしていました。
直射日光と瓦屋根からの照り返しもあって夏は40℃を軽く超えちゃうくらいに一日中居ましたが、熱中症なんてなったことなかったぜ♡

<熱中症の原因として考えられること>

- ①水の不足（※水分ではなく水の不足）
- ②電子レンジによる栄養素の死滅
- ③保存料、食品添加物などに代表される”不自然な食品”の摂取量が多い
- ④糖質の摂取量が多い
- ⑤体に必要な栄養（蛋白質・脂肪酸・ビタミン・ミネラル）が足りない。

<熱中症の対策>

- ①水を飲む（清涼飲料水、お茶ではダメ）
- ②電子レンジを使わない
- ③ママの手作り料理を食べさせる
- ④おやつは、低糖質のものにする。
- ⑤細胞をつくる栄養素を入れる。
（蛋白質、脂肪酸、ビタミン、ミネラル※糖質を除く）



これらを見直し、実践することによって、熱中症の対策は出来るんだぜ♡
暑いところに一日中居ようが平気な身体を作ろうぜ♡



基礎代謝力を上げよう!

発酵食・薬膳研究家 李 永順



世界には1000種類以上の発酵食品があるといわれています。
その土地の気候や風土に育まれた食品と微生物が出合い発酵食品が生まれます。
発酵食品には歴史と化学、技術の積み重ねが刻まれています。
私たちは日本独自の発酵食品にくわえ、世界各国の発酵食品を手に入れることができ、いろいろな物を選ぶだけに、何を食えば良いのか迷ってしまうことがあります。
何をどう食べたかで身体は反応します。代謝力が落ちたり、疲れが長引いたり、また、持久力が維持されたりと表してくれます。
代謝が落ちると最も気になるのは内臓脂肪がつきやすくなり、エネルギーが作れずに疲労につながります。

今回は、代謝力アップの最終兵器とまで言われている「お酢」に野菜で「食物繊維」たっぷりとれるレシピをご紹介します。（お酢は発酵食品です）

◎「スティック野菜の甘酢漬け」

【材料（作りやすい分量）】

- キュウリ…200g
- 大根…200g
- にんじん…100g
- 漬け汁
- リンゴ酢または黒酢…150mL
- 砂糖…70g
- 塩…小さじ2



【つくり方】

野菜はそれぞれ1cm角・4.5cm長さのスティック状に切り、漬け汁の材料を合わせて漬ける。一晩おいてから食べる。
1回作れば2~3日食べられるので、手軽に酢を取り入れるのに便利です。
お酢は毎日とりたいたいものですが、料理では難しいという方には、ドリンクでとるのをおすすめします。

◎「リンゴ酢ミルク」

グラスにリンゴ酢大さじ1を入れ、ハチミツ大さじ1、牛乳又は豆乳120mLを加えてかき混ぜる。

◎「リンゴ酢ジュース」

グラスにリンゴ酢大さじ1を入れ、オレンジジュース180mLを入れて混ぜる。リンゴジュースやぶどうジュース、トマトジュースなどで代用してもいい。（なるべくフレッシュジュースでね）

「リンゴ酢ミルク」はヨーグルト飲料のような飲み口です。「リンゴ酢ジュース」はリンゴ酢とオレンジジュースの違った酸味がミックスされてとても飲みやすいです。



大切なことを強く意識するために

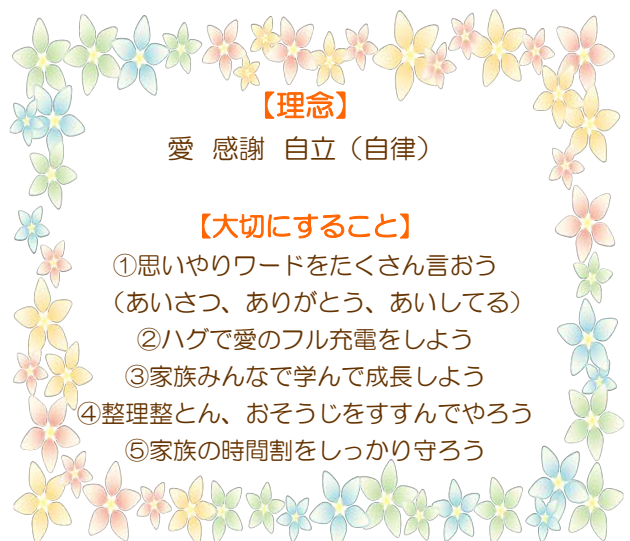
訪問助産師 まつよし かずえ



皆さん、家族の中での決まりごと、大切にしたいことはありますか？
それは、家族皆が共有し、同じ想いで行動していますか？
私自身、家族を大切にしたい！
愛溢れる家族を追求したい！
毎日考え、行動しているつもりですが、なかなか実践できないこともあります。
なんとなく意識するけど、明確にはしてないなあ。
よりよい家族であり続けるために、家族みんなが想いを共有し、それに向かって行動できるといいよねと、主人とずっと話し合っていました。
先日やっと、家族4人で話し合いの時間をもちました。

きょうちゃんも、一緒に書きました。
『やさしくしてほしい』だって！
ゆうなさんは、たくさん書いてました！

みんなの想いに感動です。
そして、ついに！松好家行動指針が出来上がりました
文章化することで明確になり、毎日見ることで、より意識します。



【理念】

愛 感謝 自立（自律）

【大切にすること】

- ①思いやりワードをたくさん言おう（あいさつ、ありがとう、あいしてる）
- ②ハグで愛のフル充電をしよう
- ③家族みんなで学んで成長しよう
- ④整理整頓、おそうじをすすんでやろう
- ⑤家族の時間割をしっかり守ろう

みんなで決めた家族のきまりごとは、しっかり守ろうねと子どもたちにも伝えやすいです。
大切なことを強く意識するために見える形でわかりやすく文章化すること、大切ですね！

月刊 マザーハート新聞 第25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/>