



月刊

～健康で幸せな家族を広げるために～

# マザーハート新聞

開運ワンポイントアドバイス⑳

11月になると街にはイルミネーションが灯り、年末ムードが漂ってきます。本当の年の瀬にはまだ時間はありますが、今から取り組みたいのは大掃除です。不用品とともに、見慣れきった古いインテリアや日用品を思い切って処分してみましょう。新しいもの買い替えたなら、今までとは違った配置にすることで、新鮮に感じるようになります。11月に大掃除を終わらせて、12月に来年のイメージを膨らませましょう。

## 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



ついこの間、新年がスタートしたと思ったら、今年も残り2カ月です。さて、私事で恐縮ですが、先月、突然、実家の父が体調不良で入院しました。原因は癌です。半年前の健康診断では異常がなかったのに、アツというまに肺から肝臓にまで転移して末期状態とのこと。高齢で体力もないということが

ら、手術や抗がん剤を使った治療はできないと、医師から告げられました。薬も副作用が出るため、今は、点滴で栄養補給をするだけの入院生活をおくっています。振り返ってみると、私の父は40代の時に母と離婚して以来、不摂生な食生活をおくってきました。その積み重ねが今になって現れたのかもしれない。私自身、身内の大切な人を守る力がなかったことが悔やまれます。「無知はコスト」という言葉がありますが、現代では、健康や食に関する知識がなければ、長く健康寿命を全うすることが難しい世の中です。国や医者任せではなく、自分の身は自分で守る覚悟が必要だと改めて感じています。



### 進み続ける 少子化の問題

健康

健康指導コンサルタント 末吉 辰満

昨年、生まれた赤ちゃんの人数は、統計が開始されてから初めて100万人を下回ってしまいました。

これは、本当に大変なことです。重く受け止めなければなりません。出生数が減っているということは、人口が減っていくということです。つまりは、消費が減りますので、経済も下降していくということが言えます。

下記は、＜出生数の推移＞を表したものです。

- 昭和23年（現在69歳）：約270万人
- 昭和45年（現在47歳）：約200万人
- 平成16年（現在25歳）：約110万人
- 平成23年（現在6歳）：約105万人
- 平成28年（現在1歳）：約98万人

現在、65歳以上の高齢者の人数は、国民の4分の1を超えています。世界最高水準です。毎年、高齢者の人数は過去最高を更新していて、2025年には、国民の3分の1に達することが推計されています。

出生数が減少してきているのに対して、平均寿命の方は、高くなってきているので、当然の結果です。

少子化の背景には、女性の生涯結婚率の低下、晩婚化による出生率の低下などの日本人のライフスタイルの変化が大きく影響しています。



結婚する女性が減っていること、初婚年齢が高くなってきていることによって、夫婦の出生数が低下しているようです。夫婦の出生数が低下している原因については、高齢以外に、経済的な問題、欲しいのに授けられないという問題があります。

実は、日本は不妊大国なのです。夫婦の6組に1組が不妊治療をしているという現状があります。体外受精、顕微鏡受精の採卵件数が、20年間で12倍以上に増加していて世界一多いのです。第2位のアメリカの1.6倍も実施されています。

しかし、この不妊治療の効果なのですが、良い結果が得られておらず出生率（実施件数/出産数）は低迷しています。

どうして、赤ちゃんが出来なくなっているのか？という問題について原因を調査しなければなりません。

もちろん、出来なくなっている原因のひとつに晩婚化があります。しかし、晩婚化だけでは片づけられません。

今の夫婦と昔の夫婦の身体にも差があることが考えられます。

それは、食べている食事（栄養）の差とも言えます。身体は、食べたもので出来ています。今回は、妊娠・出産に必要な食事（栄養）について書かせていただきます。



### 炊飯器で楽にできちゃう 塩麴作り

食

発酵食・薬膳研究家 李 永順

最近では野菜と同じように「身体にいいから食べなさい」と言われるようになってきた発酵食品。

白菜キムチは生の白菜よりもビタミンが増えますし、甘酒は、原料の米にはない栄養成分が生まれ、もとの食材より優れた食品になります。

私たちの身体だけでなく、彩りある食卓や美味しい食生活の実現に役立つ発酵の力を、日々の食卓に取り入れて行きましょう♪

今回は、炊飯器で楽に出来ちゃう塩麴作りをご紹介します。

本来ならば、7日から10日置いて作り上げる塩麴ですが、約2時間半で出来上がってしまいます。しかも、その内の殆どが放置時間♪

#### 【材料】

- 米麴・・・200g
- 水・・・300cc
- 塩・・・60g

#### 【その他に用意するもの】

- 炊飯器
- 布巾1枚
- ゴムべらなどのかき混ぜるもの
- 清潔な保存容器（アルミやステンレスは×）

#### 【塩麴作り方】

- 1, 麴を炊飯器の釜に入れて、固まっている麴があれば手でほぐします。
- 2, 1に、水を入れて20分程放置させ、水を吸わせませす。
- 3, 20分経ったら、2に塩を入れてかき混ぜて1時間保温します。炊飯ではなく、保温ですので注意してくださいね。



時間が経ったら、蓋を開けて上下をかえすようにかき混ぜます。布巾をお釜に当てて、さらにその状態で1時間保温します。

- 4, 表面がほんのり黄色になった時点で味見をします。塩角がとれ、味がまろやかになっていれば完成!

しょっぱいけれど、塩特有の角がなくなり旨みがある…そんな味わいです(^\_^)

保存容器に入れて、冷蔵庫で保存してくださいね。衛生的に扱えば、2ヶ月～3ヶ月もちます。

タッパーに入れてもOK♪

一度、作ってみてくださいね。



### イライラポイントに 対策を!

育児

訪問助産師 まつよし かずえ

私は最近、ほとんどイライラすることがなくなりました。

なぜなら、『イライラしない』と決めたからです。

いつも気分よく、ニュートラルに保つ。なので私の心は、いつも平安です。

そんな私でも、イライラしやすいポイントがあります。

- ・ 眠いとき
- ・ お腹が空いているとき
- ・ 疲れがピークに達しているとき
- ・ 時間に追われているとき



こんな時は、イラッとしやすくなります。

1回イラッとするとイライラの感情はなかなか消えず、ずーっと居据わります。

なので、自分でイライラポイントに気づいた場合は、イライラする前に、まず自分を満たす行動を取ります。

例えば、仕事が終わって、家に着いて、夕飯の支度があるのに疲れきってしまって、動けない時。



ベッドで少しゴロゴロします。

子ども達が起こしにきてても、10分だけ、ゆっくりさせてねとお願いします。

すると、邪魔せず、自分達で遊んでくれます。

ちょっと休むと、満たされてきて、イライラの感情は、感じる前になくなります。

お腹が空いたら、すぐ食べられるように、バックには必ずおやつを入れ、持ち歩いています。

時間に余裕を持つことは、私の一番の課題ですが、朝気分よく出かけられるよう、子ども達の身仕度や保育園の準備は、前日に用意するようにしています。

皆さんにとってのイライラポイントは何ですか？

イライラしないと決め、イライラポイントに対して対策を講じ、常に気分良く生きる。

毎日が充実してきますよ。



#### ・ グリル野菜

塩麴にオリーブオイル、醤油、みりん、にんにく、生姜を混ぜたものに野菜を30分程漬込んで、オープンで焼く。野菜の甘みが引き立ち、優しいお味です(^\_^)

#### ・ 鮭の塩麴漬

塩麴を鮭にぬって、密閉保存で一晩漬けておく。

#### ・ お味噌汁に

約小さじ1杯加えると味わい深くなる♪

#### ・ ご飯を炊く前に

少量加えると、甘みが増えて美味しい仕上がりになります。またご飯が傷みにくくなるといったメリットもありますよ♪

月刊 マザーハート新聞 第30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/>

