



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⑧

大掃除は少しずつ進んでいますか？ 部屋の大掃除と同じように大切な「心の中のゴミ捨て」です。失敗や不快な体験など、自分の感情をネガティブにする記憶はどんどん消去し、忘れます！ 記憶に残すのは、感謝を生む出来事だけに。過去を捨てられない生き方は不幸につながります。過ぎ去ったことは気にせず、自分が得た気づきを教訓や糧としてどんどん前に進みましょう。そうすることで新しい未来が開けていきます。

## 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



今年もいよいよ最後の月になりましたね。さて、先月号では、私事で恐縮ですが・・・ということで、実家の父が癌で入院したことをお伝えしました。実はその後、わずか1ヵ月あまりで亡くなってしまいました。あまりにも急な展開で、私は悲しみにくれる暇もなく、喪主として

慌しく葬儀などに追われる日々でした。でも、今改めて振り返ってみると、病院や医療のあり方に対する不信がいくつか浮かび上がってきます。患者の容態よりも医療費の点数を重視して理不尽な転院をさせたり、高額な薬剤の投与が返って副作用を起こすなど、疑念は尽きません。医師の言葉を鵜呑みにして言いなりになるのではなく、患者もしっかり学ばなければいけないと痛感しています。父の命を無駄にしないよう、この経験をバネに安心安全な暮らしの知恵を広めていきたいものです。



### 妊娠・出産に必要な食事(栄養)について

健康

健康指導コンサルタント 末吉 辰満

先月号から「進み続ける少子化の問題」について書いています。

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・不妊という問題があることを書かせていただきました。

また、その不妊の原因の一つとして晩婚化がありますが、それだけで片付けるのではなく、現代人の身体の健康状態に問題があります。

私たちの身体は、食べたものから出来ています。

赤ちゃんは、もともと一つの受精卵から胎児になっています。もちろん私たちもそうでした。現代人は、この受精卵をつくる精子と卵子に問題があるから、子どもを授かりにくいわけです。

その問題の一つとして卵子の酸化・老化があります。不妊治療をしても授からない原因もそうです。この問題以外にも、排卵障害、子宮内膜症があるという場合もあります。どれも、健全な身体をつくるための栄養が不足していることによって起こっているものです。栄養が原因の全てとは言いませんが、栄養は必須の条件となります。

巷では、〇〇が健康に良いとテレビや雑誌で取り上げると、〇〇がとて売れます。しかし、〇〇だけを摂取しても、健康状態が向上することは殆どありません。それはなぜかと言うと、**栄養はチームで働く**からです。



また、健康に良いと言われる〇〇を摂取していても、健康に悪い××や、△△の摂取を止めていないことも、健康状態が向上しない原因になります。

男性・女性に関係なく、現代人は**栄養が不足**しています。どの栄養素がと言うと、「どれも」というのが一番的確です。これは食べ物自体の栄養が減っていることも理由の一つです。

だから、栄養が減ってしまっている食べものをいくら食べていても、追いつかないという問題もあります。

妊娠・出産に必要な食事(栄養)は、**まずはタンパク質**です。そして、脂質・ビタミン・ミネラル・植物栄養物質です。炭水化物は摂取しても良いですが、糖質の摂取をさけるようにしましょう。つわりも栄養不足の証拠ですし、生理痛などもそうです。**栄養はチームで働く**ということ、**すべては体内環境に問題がある**ということをお忘れなでください。



### 柿 不思議の果実

食

発酵食・薬膳研究家 李 永順

柿はその学名を「Diospyros kaki Thunberg」といいます。「Dios」はギリシャ語で「神」、「pyros」は穀物、果実などの食べ物という意味です(Thunbergは命名者であるスウェーデンの植物学者カール・ツンベルグの名前)。つまり、柿は「**神の食べ物**」という意味だそうです。



そう名づけたくなる気持ちちはよくわかる気がします。柿の実がおいしいのはもちろんですが、栄養価が高く、昔から「**柿が赤くなると医者年青くなる**」という言葉があるほど。葉っぱも**お茶**として、ヘタも干して**漢方薬**として、昔から民間療法に使われています。

**葉っぱには殺菌効果**があるので、押しずしを柿の葉で巻いた「柿の葉ずし」は日持ちするお弁当になります。柿を青いうちに取って絞って熟成させた「**柿渋**」は**防腐性や防水性があり**、紙や木に塗って使われ、木は硬いのが特徴で、ゴルフクラブのヘッドや家具に使われています。とにかくまったく無駄がありません。

先日、友人たちと「渋柿」で干し柿を作りました。私は初めて作ってみたのですが予想以上の美味しさにテンションが上がり、いろんな料理に応用してみました。特に気に入ったのは、バターやクリームチーズと合わせたものです。干し柿とバターをミルフィーユになるよう重ねたり、クリームチーズをサンドしてみました。

**干し柿は乳製品と相性が良い**ので試してみてくださいね♪

また、干し柿作りの時にヘタが取れて吊るせない柿で柿酢も作ってみました。

今回は柿が少なくても簡単に出来、甘味を加えたり、薄めることをしなくてもゴクゴクと飲める**柿酢づくり**をご紹介します♪

ほぼ放置で簡単にできる柿酢。チャレンジしてみてくださいね。



一緒に入れる。追加投入OK.追加投入する場合も、酢の中に全部入るようにヘラなどで押し込む。

3. ふきんやペーパータオルでしっかり蓋をして常温で発酵開始。時々かき回して1ヵ月ぐらい置く。

4. 柿がトロトロになったところでふきんなどで濾す。

5. 4を保存容器に入れて出来上がり。



### 親の関わりが与える影響

育児

訪問助産師 まつよし かずえ

先日、朝保育園に子どもを連れて行ったときのこと。3歳クラスの女の子2人が、何やら言い合いになっていました。

- Aちゃん 『さっきBちゃん、あれさわってたでしょ。先生さわっちゃダメって言ってたよ』
- Bちゃん 『さわってないよ!』
- Aちゃん 『さわってたよ! 私見たもん。』
- Bちゃん 『さわってないよ!』
- Aちゃん 『いや、絶対さわってた。ウソつかないでよ。私見たんだから』
- Bちゃん 『さわってないよ!』

Aちゃんは強い口調で、Bちゃんを責め続けていました。Bちゃんは、必死に反抗し、半べそ状態でした。3歳なのに、すごい怖い剣幕で、自分の正しさを振りかざし、相手を責めまくっていました。正直、ここまで言う?と言うほど、怖い印象を受けました。

実はAちゃん、ママから同じように、強く責められているのを1度見たことがあります。きっと、お家でも責められているのでしょう。**親の関わり**が、子どもの人間関係の築き方へ大きな影響を与えていると思いませんか?

相手を責め続けたら、怖い印象を残し、結果仲良く遊ぶことが難しくなる。子どもは、自分がされたことを、そのままストレートに再現します。



私や主人は、**子どもの良いところを見つけ、いつも承認する関わり**をしています。長女は5歳の時、お友達の良いところを見つける『**いいところメカネ**』を持っているねと、保育園の先生に言われました。誰とでも仲良く遊べます。

人は誰もが不完全。自分の正しさを振りかざし、相手の悪いことを責めるのではなく、良いところを見る。相手を許しながら、思いやりを持って接する。まずは親が子どもへの関わりを変える。その結果が何年も先に平和な社会へつながる1歩になると信じています。



#### 【材料】

- ・柿：5個ぐらい(多いほどよい)
- ・純米酢：柿がすべてかぶる程度(黒酢などでもOK)

#### 【作り方】

1. 柿はあらわずに(皮の酵母をなるべく落とさないようにする)皮をむかずにヘタを取って4つ割りにする
2. 煮沸消毒したガラス瓶に柿を入れ、純米酢を柿がかぶるまで入れる。むいた皮があれば

月刊 マザーハート新聞 第31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/>

