



# 月刊 マザーハート新聞

～健康で幸せな家族を広げるために～

開運ワンポイントアドバイス②

他人と比較して「自分が持っていないもの」に意識を向けると  
欠乏感や貧困感が大きくなり、不幸や不運を引き寄せやすくなり  
ます。逆に「自分が今持っている豊かさ」に意識を向け、  
それに「感謝」するならば、幸福感や希望という肯定的感覚が大  
きくなり、開運へと向かう心の状態が生まれ、人生の豊かさの  
回路が開きます。感謝が豊かさを増大させます。

## 今月のひとこと マザーハートプロジェクト代表理事 宮本ゆかり



明けましておめでとうございます。  
昨年を振り返ってみますと、世の中では安心安全でない出来事が多発  
しました。  
隣国のミサイル発射事件、残虐な殺人事件、自然災害、癌で死亡する  
方・医療費の増大など・・・この現実を見ると、子ども達の未来に希

望を失いそうになってしまいます。

でも、「我々は微力ではあるが、無力ではない」ことを信じ、身近な家庭を守ると  
ころから取り組んでいくしかありません。  
マザーハートプロジェクトでは、これまで小さな活動をコツコツと継続してきまし  
たが、今年はイベントの規模も拡大し、もっと世の中に影響力を広げていけるよう  
なチャレンジをしていきます。どうぞ皆さん、仲間として応援して下さるよう  
よろしく願いいたします。



### 市民の意識と関心の低さが一番の問題

健康指導コンサルタント 末吉 辰満

健康

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

今年は本格的に女性の方々へ向けた健康に対する意識や  
関心を高めていただく活動をやっていきます。

『妊娠前から学ぶ！育児までに必要な食事の知識』とい  
う講演テーマです。主要都市を含めた全国20ヶ所で開催  
させていただく計画です。

どうして女性の方々を対象としているのか？それは、現  
代社会に「**本来の家庭料理**」が失われつつあるからで  
す。

私たちの身体は、毎日の食生活が大きく影響していま  
す。しかし、共働きの家庭、出産してから正社員とし  
て働く女性が増えました。夜遅くまで営業しているスー  
パー、コンビニも増えたため、「本来の家庭料理」は失  
われつつあります。家庭の中で調理を必要としない食  
べものが増えて、昔は売っていた調理器具も売れなくな  
っているそうです。

健康は毎日の積み重ねです。決して偶然のものではあり  
ません。コントロールができるものです。しかし、この  
日本では、どこか「**病気は仕方ない**」という風潮が強く  
あるように感じています。

それは、国民皆保険制度にもよく表れていると思いま  
す。子どもたちの医療費の無料化など、健康管理に対し  
て責任を取らないで済むシステムによく表れています。

これまでも書いていますが、現代人の身体は、弱くなっ  
ていく一方です。こういうことをいうと、平均寿命は延  
びているというご意見をいただきますが、それは**寝たき  
り生活によって平均寿命を延ばしている**だけに過ぎませ  
ん。

現在の日本では、平均して10年以上の寝たきり期間が  
あります。男性が10年、女性が13年になります。寝た  
きりになり「**介護を受けるのが当たり前**」といった姿勢  
は改めるべきことだと考えています。

医療費は増え続ける一方で現在42兆円を超えていま  
す。税金は、現在58兆円です。殆ど医療費だけに遣われ  
てしまっています。



今後、人口は減少傾向になって  
いくのですが、**医療費は、増え続  
けて2025年には、60兆円を超  
える**ことが推計されています。

こんなことを言っても殆どの人  
が他人事でしょう。この国の一番  
の問題は、市民の意識と関心の低さにあります。自分た  
ちで自分の首を絞めているのだということをまずは自覚  
するところからです。



### 人工的には作りだせないものの神秘

発酵食・薬膳研究家 李 永順

食

2017年の3大グルメキーワードは「健康志向」  
「SNS映え」「一点特化」でした。  
ランキングの上位群には「食べてキレイに」や、「食  
べて健康に」などの結びつくグルメが多く、1位  
「スーパーフード」、2位「甘酒」、3位に「チーズ  
タッカルビ」。

和食が無形文化遺産に登録されて以来、注目を集めて  
いる発酵食品。納豆やキムチ、塩麹など発酵食品が美  
意識の高い女性を中心にブームとなりました。

特に甘酒はそのまま飲んだりデザートに使用すること  
はもちろん、砂糖などの甘味料の代わりに使うなど、  
そのバリエーションも豊富です。

発酵学の第一人者で、東京農業大学名誉教授・農学博  
士の小泉武夫先生(写真)は



「発酵食品には微生物の働きによる独特  
の香りや味がありますが、それは人工的  
には作りだせないもの。その神秘性を  
感じながら、香りや味を楽しんでみてほ  
しい。また、乳酸菌の整腸作用や麹の抗  
酸化作用、美白作用など、美容や健康に  
もとてもよいですから、普段から意識して食べるよう  
にしてみてくださいね」

と、70歳を超えているとは思えないほど心も身体も  
若々しく、生き生きと発酵食について語られていま  
す。

「食べてキレイ」「食べて健康に」と身体にいいもの  
を求める傾向は永遠に続くと考えます。

2018年も発酵食を普段から意識して日々とりいれて  
いきましょう♪

### ～湯豆腐にかけたり、麺の汁に入れたり。お役立ち調味料～

「食べるラー油」に発酵調味料を使ったレシピを  
ご紹介します。作り方は下欄へ。

#### 【材料(150mlビン1本分)】

- ・白ゴマ油(またはサラダ油)：大さじ3
- ・ゴマ油：大さじ3 ・干しエビ：3～4個
- ・干し貝柱：大1個
- ・にんにく・しょうが(みじん切り)：各小さじ1
- ・長ねぎ：(みじん切り)：大さじ1
- ・白ゴマ：小さじ1/4
- ・赤唐辛子(生または乾燥)：1～2
- ・麹甘酒：大さじ1 (または砂糖小さじ1/4)
- ・塩麹：大さじ2 (または米麹大さじ1/2+塩小さじ1)
- ・醤油：小さじ1/2 ・コチュジャン：小さじ1/4

### お役立ち調味料の作り方



1. 干しエビと干し貝柱は水(大さじ1)につけて戻し、粗くみじん切りにする。戻し汁はとっておく。にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りに。
2. 赤唐辛子はヘタとタネを除きみじん切りに。乾燥の場合はキッチンペーパーを使うと刻みやすい。唐辛子をさわるときは、素手で作業せずビニール手袋をすること。
3. ゴマは軽く煎り、粗く刻む。(切りゴマにして香りよく)
4. 鍋に白ゴマ油、1のエビと貝柱、戻し汁、にんにく、しょうが、長ねぎを入れ、中火で炒める。(具をさっと炒めるぐつぐつ煮だってきたら2の赤唐辛子、醤油、コチュジャンを加えて、焦げないように弱火で2～3分炒める。うっすら色づいてきたら、仕上げのゴマ油と3の切りゴマを加え、ふつふつしたら火を止める。
5. 粗熱がとれた頃、麹甘酒と塩麹を加える。味をみて、もの足りないときは塩(分量外)で味をととのえる。
6. 粗熱がとれた頃、麹甘酒と塩麹を加える。味をみて、もの足りないときは塩(分量外)で味をととのえる。
7. 粗熱がとれた頃、麹甘酒と塩麹を加える。味をみて、もの足りないときは塩(分量外)で味をととのえる。



### 抱っこは未来への信頼貯金

訪問助産師 まつよし かずえ

育児

赤ちゃんが泣いたら、抱っこしていますか？  
1日1回も抱っこしないとママはいませんよね。  
でも、こんなに何回も、しかも長時間抱っこするなんて。。。  
抱っこって、体力的にかなりしんどいですね。



次女は、赤ちゃんの頃から、抱っこ大好きでした。ちょっとでも布団に置くと、

ギャーッ!!

大声で泣き、抱っこしてもらえないまで、決してあきらめませんでした。

赤ちゃんだけ、ものすごい意志の強さを感じました。

私は抱っこし続け、肩こりはひどく、ぎっくり腰にもなり、体は悲鳴を上げました。でも、抱っこし続けました。

**抱っこによって安心し、私との愛着や信頼関係が確実に積みあがっている**と信じていたから。

結局次女のときはベビーカーは買わず、ずっと抱っこで過ごしたほどです。

次女はパパが抱っこすると、なかなか泣き止まないことがありました。

話せるようになると、**パパ、イヤ～!!**と、拒否する時期もありました。

それでも、絶対に抱っこは、信頼関係を築けるからと信じて、主人は**泣かれても、抱っこし続けました。**

3歳になったある日、次女は『**パパ、大好き**』と、主人に言いました。

### こんな日が来るなんて～♡



抱っこし続けて良かったと、主人は心から喜んでいました。今でも本当に仲良しで、次女はパパにしっかり甘えています。

**抱っこは未来への信頼貯金。抱っこするたびに、見えない信頼残高が増えていく。**

抱き癖が～とか、ありません。どんどん、抱っこしてあげてください。

月刊 マザーハート新聞 第32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/>

