



# 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③

節分を過ぎれば風水の暦ではお正月。「正しい月」と書きますから、日々正しく生活することに力点を置くと、運氣が上がります。夜更かしや暴飲暴食などの悪い生活習慣を直しましょう。まずは寝起きの時間を一定にするなど、規則正しい生活を心がけてみてください。さらに部屋の整理整頓をすれば氣の流れが良くなります!

## 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



一年で一番寒い時期に入りました。風邪などひいていらっしゃらないでしょうか。さて、先日、マザーハートプロジェクトの理事のメンバーといっしょに、「蘇れ生命の力」というドキュメンタリー映画を鑑賞してきました。主役は、薬を使用しないことで有名な伝説の小児科医 真弓定夫先生です。真弓先生は、「私たちは人間の前に“ヒト”という動物だ」というお考え

がベースにあります。自然界の動物は、薬も飲まなければ治療もしない。既に治す力が備わっています。人間も、いかに自然な生き方をすべきかを提唱されています。例えば、昔の日本人の子どもは平均体温が38度近くで、ウイルスに罹らない免疫力があつたそうです。それが時代と共に人工的な(不自然な)生活をするようになり、だんだん体温が下がってきました。(これが病気の諸悪の根源)。まず日本人は、古来からの和食に変えるところから体質改善をしなければいけないということでした。面白いのが、カタカナ食から漢字食へ。パン→ご飯。スープ→味噌汁。サラダ→煮物。チーズ→梅干。これからは意識して摂取しようと思います。



### 健康に生きていくために 創作すること

健康指導コンサルタント 末吉 辰満



人々の人生において、重要なことは健康だけではありません。しかし、**健康を失うと全てを失う**と言っても過言ではありません。

幸せな人生を生きていく上で、健康であることは、重要な要素で、ひとつの条件だと考えています。

現在、病人はととも増えています。精神科や心療内科を受診する人の数も年々増加していますし、いつも書いていますが、医療費も増加の一途です。ガンだけでなく、あらゆる病気が低年齢化しています。

これは、**ストレスを抱えている人が増えている**と言えます。ストレスにも肉体的ストレスと精神的なストレスがあります。ストレスが悪いモノばかりではないですが、今回は悪いストレスに焦点をあてたいと思います。



**身体は、食べたもの、飲んだもの、そして心で感じたものでできています。**これらで身体の細胞が作られています。多くの人が気づいていませんが、ストレスは自分で作り出したものです。もちろん、病気も自分で作り出したものです。**ストレスも自分でケアするしかなく、病気も自分で治すしかありません。**

自分以外の誰かのせいにして、犠牲者や被害者であることは目先のことで考えると楽かもしれませんが、大きな代償を払わなければならない人生が将来に待っています。今号の記事は、今号だけを読んでいただいている方には、難しいかもしれません。

現代人の特徴のひとつに、『とにかく食べていくのに困らなければいい。』というのがあります。クスリを飲んでも、病院に行っても、慢性疾患が治らないのと同じで、考え方も対症療法になっているのです。つまり、その場凌ぎになっているということです。

これでは自発的ではありません。『個人の発展』は、全くありません。昔の人にあつて現代人になれないものがハングリー精神かもしれません。現代人が賢気に生きていけるといいかもしれません。



だから、**大事なことは、人生の理念・ビジョン(目的)を創作すること**です。そして、その上で、**目標を設定して行動すること**です。これが、あるかないかによつて、あなたの健康に大きな違いが生まれてくるのです。

### 麻薬キムパブの作り方



1. たくあんは細い箸の太さに切る。
2. 人参は千切り。
3. フライパンにゴマ油小さじ1を入れて①を炒める。
4. フライパンにゴマ油小さじ1を入れて②を炒める。
5. ご飯にAの味付けをする。
6. 海苔1枚を4等分にする。
7. 巻きすに海苔を置き、手前2/3に5のご飯をのせ、海苔の端につぶしたご飯粒をのせて、はがれにくくしておく。
8. ⑦の海苔に③、④の具をのせ、手前から巻く。巻きすを使っても良いですが、手で、凸凹巻くと味が良い。
9. 巻いてから軽く全体的に押して形を固め、わざと両端から具が出るようにする。最後にお好みで海苔にゴマ油とゴマをふって完成。



### 節分は大晦日

発酵食・薬膳研究家 李 永順



節分は**立春の前日**をさし、古くは立春を1年の始まりとしたため、大晦日と同じように考えられていました。この日に丸かぶりをすると、その年は幸運がめぐってくると思われています。恵方(えほう)とは十干(じっかん)により、その年の幸運を招く方角のこと。

恵方は毎年変わり、**2018年は南南東の方角**になります。なぜ、節分に巻きすしを食べるようになったのでしょうか?これは「巻く」ということから「**福を巻きこむ**」、切らずに食べることから「**縁を切らない**」という意味が込められているという説が有力です。

恵方巻きを食べる時は願いをしながら黙々と最後まで食べる。しゃべると運が逃げてしまうので、食べ終わるまで口をきいてはいけません。さらに、目を閉じて食べる、笑いながら食べるという説もあるそうです。

私は、巻きすしというと遠足や運動会の時に、母が必ず作ってくれたキムバップを思い浮かべます。

周りのお友達は、おにぎりの子が殆どだったのに、自分だけキムバップなのが恥ずかしい、そんな思いが美味しい味とともに蘇ってきます♪

今回は、韓国の市場で食べて美味しかったので、何度も作っている、切らずに食べられて美味しい簡単な**麻薬キムバップ(コマキムバップ...꼬마김밥)**をご紹介します。一度食べるとまた無性に食べたくなる、クセになる味ということから麻薬キムバップとされています♪



#### 【材料】

- ・ご飯300g ・たくあん50g ・にんじん 1本
- ・のり2~3枚 ・サラダ油 少々 ・塩 少々

#### 【ご飯の味付け】

- A: ・ごま油 小さじ1 ・いりごま ・塩 各少々

作り方は下のコーナーへ。



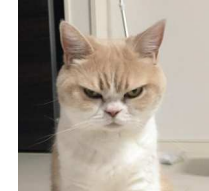
### 気分が良くなる行動を 常に選択する

訪問助産師 まつよし かずえ



先日、みなとみらいへ長女と買い物に行くと、2~3歳くらいの子を4人連れたママ友二人組がいました。

子どもたちは、ママの言うことを聞かず、チョコチョコ動いています。



ママさん 『ねえ、いい加減怒るからね!!』

それを聞いた長女 『もう怒ってるよね』 私 『本当だね』

二人で笑っちゃいました。きっと子ども達のために、みなとみらいへ来て、楽しく過ごそうと思っていたのに。ママ達は、不機嫌で、ぐったり疲れていました。

周りの迷惑にならないように。気を遣って、気を張って。今日1日頑張ってきたことが、一瞬でわかりました。

#### 『いい加減怒るからね!!』

怒って子どもをビビらせても、せっかくの楽しい時間が台無しになります。もし、私がママさんの立場だったら、どうするかを考えました。

イライラしたら、**まず深呼吸して、上向いて、ニコッと笑ってみます。**上向いたまま、5秒くらい、笑顔をキープします。

こうすると、イライラの感情はスッと和らぎます。そして、子ども達を怒るのではなく、



**よく頑張ってるよ、私。**

自分を承認します。

私なら、頑張っている自分も、子どもたちも満たすために、カフェに行って、甘いものでも食べて、ホッと一息つくかなと、勝手に妄想しました。

どうしたら楽しく過ごせるか。他人は自分の思い通りには動きません。

**コントロールできる自分に焦点を当てて、気分が良くなる行動を常に選択しながら、毎日過ごしたいものです。**

月刊 マザーハート新聞 第33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/>

