



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③④

少しずつ寒さが和らぎ、桜が待ち遠しい季節です。そんな3月は、家の中に心弾む楽しさがあふれる演出をしてみましょう。見るたびにワクワクする写真や絵を飾ったり、室内にいつも音楽を流してみたりしてください。黒など重苦しい色は片付けましょう。ソファのクッションカバーをイエロー系にすると楽しさが引き出せます。

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



新年を迎えたと思ったら、アツというまに3月。卒業のシーズンですね。本来ならば、子ども達の成長を祝う嬉しいこの時期に、私の身近で悲しい事件が起きました。娘が通う学校の友達が、マンションの屋上から飛び降り自殺をしたのです。学校関係者一同、大変なショックと悲しみに包まれました。自殺の理由は、家庭や学校の人間関係からは思い当たる節がありません。普段から

皆、仲がよく、その子は希望する高校への推薦入学も決まっています。春からの進学を楽しみにしていました。

学校の先生いわく「いろいろ調査の結果、自殺の直前にインフルエンザに罹り、その際、病院から処方されたタミフルを服用するようになってから異常行動をとるようになった」とのこと。これが真実なら、とんでもないことです。

私たちは医者から言われることを無防備に信じる（依存する）のではなく、自分で調べて自分で考え、自分の人生に責任をもつ選択をしなければいけないと感じる出来事でした。こんな悲劇が二度と繰り返されないことを祈ります。



本来の手作りの家庭料理の重要性

健康指導コンサルタント 末吉 辰満



この時期になると、花粉症が毎年話題になります。毎朝、花粉情報を気にしている方も多いのではないのでしょうか。僕も、以前は、花粉症でした。しかし、体質改善をして治しました。花粉症の治し方については、マザーハート新聞2017年3月・5月号を読んでみてください。花粉症はちゃんと治すことができます。現代社会において、本来の手作りの家庭料理を復活させることが重要だと考えています。1970年以降、コンビニエンスストア、ファミリーレストラン、ファーストフードが日本にも急速に増えてきました。営業時間もながく、チェーン店で全国的に広がっているため、便利ではあるかもしれませんが、**便利だからといって、日常的に食べることは見直す必要があります。**これは、消費者側の問題です。



これらに共通して言えることは、短時間で料理が提供できるように**冷凍食品、加工食品になっていることです。そして、電子レンジを使っていることです。**

スーパーマーケットでも、調理をしないで済む食品がたくさん売られています。現代の冷蔵庫は、冷凍室の容量が大きくなっています。冷蔵庫も消費者側のニーズに合わせて設計されています。大事な子どもに冷凍食品や加工食品、電子レンジを使って調理した食品を食べさせるのは、虐待以外のなにものでもありません。冷凍食品、加工食品は食品添加物たっぷりです。解毒するために、ビタミンやミネラルを消耗します。調理する時に電子レンジを使うことで体を作るのに必要な栄養素は破壊されます。電子レンジで加熱することで、L型アミノ酸が神経毒性・腎臓毒性のD型アミノ酸に変化します。野菜の植物栄養物質は97%が失われます。ビタミンB群、C、E 必須脂肪酸などの**栄養価は60%～95%低下**します。酵素は完全に破壊されます。そして、**有害な発がん性物質を生む**ことがわかっています。冷凍食品、加工食品などではなく、安心・安全な食材（豆・ゴマ・海藻・野菜・魚・きのこ・イモ類・卵・肉）で、手作りの家庭料理をつくってあげること、子どもの健全な精神と丈夫な体を作ってあげていただきたいものです。



ポーンブロス スープの作り方



1. ガラやアラは流水で汚れを洗い流してから、ザルの上で熱湯を回しかけて「臭み抜き」をします。**←これ大事**
2. 1の水気を切ったら炊飯器に入れます。野菜の切れはしや皮や香味野菜など、私が必ず入れるものは「**梅干しと昆布と生姜**」。
3. 具材を入れたら、水を炊飯器の水量いっぱいまで入れます。最後に美味しいお塩を入れて、炊飯スイッチを押し

ポーンブロススープ!

発酵食・薬膳研究家 李 永順



ポーンブロス(bone broth)は「骨のだし汁」という意味。鶏や豚、牛の骨と香味野菜を煮込んだスープのことです。骨や野菜から栄養素がたっぷりと溶け出した栄養満点のポーンブロススープがニューヨークで流行し、健康効果や美容効果、ダイエット効果が期待できるスープとして話題になっています。ポーンブロスプロテインには一般的なアレルギーがなく、乳製品、穀物、卵、大豆・豆類、ナッツ類など**体内の炎症を引き起こす因子を含まない**、非常に吸収の良いたんぱく質源であり、脂質源です。

そして腸粘膜の材料になるので、お腹にやさしい、消化しやすいというわけです。

昔ながら、韓国では気力がない時、更年期 出産後など、元気を付けたい時には、牛テールや牛骨を何日間も煮込んで、**体力回復の栄養剤のようなスープ**として子供から年寄りまで朝晩飲みます。ちなみに、日本の昔からのポーンブロスといえば、「**かつお節と煮干しのおだし**」ですね！いりこだしや、お魚のアラ、あごだしも最強のポーンブロススープ。

ポーンブロスを作るのが面倒な方は、毎日**かつお節と煮干し**でとったおだしやお味噌汁を飲むだけでも、腸内のリーキーガット（腸の弱り）の改善に繋がります。（昆布もプラスしたらさらに最強♡）

まず、**大切なのは抗生物質やホルモン剤や遺伝子組み換えに汚染されていない骨を買うこと。これは大切ですね♡**

今回は炊飯器で作るポーンブロススープの作り方を。作り方といってもスイッチ押しだけのですが♪

出来上がったスープはザルでこして、鍋に移して毎日火を通せば、何日ももちます。

ビンに入れて冷蔵庫で保存しておけば10日間もちます。

【作り方のコツ 牛骨の下処理】

牛骨は血などの汚れが多くあり、一手間かけて血抜きと下茹でをすることで臭みや汚れのない美味しいスープに仕上がります。

1. ボールや鍋などに牛骨とたっぷりの水を入れ2時間浸し血抜きをし、途中、水が汚れたら取り替える
2. 鍋に牛骨が浸るくらいの水を入れ火にかけ、沸騰後5分程茹でる
3. 牛骨を取り出し、血の固まりなどの汚れを洗い流す

ます。（ポーンブロスをお味噌汁やカレーのスープなどに使う場合は、塩は入れずに、後から調味するほうが良いでしょう。）
4. 炊飯が終わったら、スープの状態を見てみて、さらにそのまま一晩保温に置いておき、ゆっくり低温で火を通せば、朝には栄養エキスたっぷりのポーンブロススープが完成。
※浮いてきた油は、お玉などでしっかり取り除きます。



ままだいしてるよ

訪問助産師 まつよし かずえ



今朝の出来事。

朝、いつもより出発の時間が遅くなり、ヤバイヤバイと焦る私。次女のきょうちゃんは、パジャマのままゴロゴロ。。

のんびり動画を見ていて、お着換えしようと誘っても、反応なし。一緒にお手伝いするねと、半ば強制的に服を脱がせようとしても、とっともゆっくり。

私 『きょうちゃん、ママ遅刻しそうなの。急いでくると助かるの。』

きょうちゃん、急ぐ気配なし。

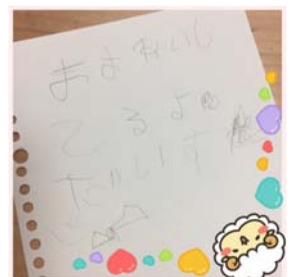
私 『もう、本当にお願ひ。ママの話聞いて!』

本気で懇願すると、やっと雰囲気を感じ、動いてくれました。

パタパタと準備を進めていると、きょうちゃんが何やらお手紙書いていて、テレビの前にそっと置いていました。

よく見ると、

『 ままだいしてるよ だいすき 』



♡♡ありがとう♡♡

この言葉は、最強です。

「ちょっと怒った雰囲気を出してごめんね。怒ってないよ。ちょっと急いでほしかっただけだよ。準備できてから、動画見てくれるとうれしいよ。」

こう伝え、ハグしました。朝の忙しい時間に、心がほっこり温まりました。

どんなときも、自分を受け入れてほしい、拒否しないでほしいという、きょうちゃんなりの行動に感動です!

月刊 マザーハート新聞 第34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/>

