



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

4月は新しい環境になる方も多いでしょう。今月のテーマは「気分一新」。「大きな変化」がツキを呼びます。家の中を思い切って変えてみましょう。柑橘系の香りもお勧めです。新環境でストレスも増える時期のため、黄色の花とグリーンを飾ってください。黄色が期待感やワクワク感を高め、グリーンが神経を鎮めてくれます。

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



新年度がスタートしました。マザーハートプロジェクトでは、年に一度の大イベントの準備が本格的に始動しました。イベントの名称は「日中マザーハートサミット」！日本人と中国人のママが中心となって、夢のプレゼンテーションや文化交流をするイベントです。今年で第7回目を迎えますが、毎回「感動と学びが多い！」と参加者からは大好評です。イベントの内容は、1部に日本人と中国人のママ代

表が、仕事で何を成し遂げたいかという夢を語ります。2部では、日本人と中国人の有識者が、健康をテーマにパネルディスカッション！3部は、日中の芸術ステージと、盛りだくさんです。開催は5月6日のゴールデンウィーク最終日ですので、ぜひご参加くださいね。

(右下にチラシを掲載しました。チケット販売サイトのQRコードはこちら。読みとりにくいときは拡大してください)



認知症の治し方について

健康指導コンサルタント 末吉 辰満



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。僕は、花粉症（アレルギー性鼻炎）も難病指定されている腸の病気クローン病も体質改善をして治しました。

さて今月は認知症についてです。日本が認知症大国であることをご存知でしょうか。



現在、約530万人の認知症の患者がいます。これは65歳以上の高齢者の7人に1人（有病率15.0%）になるのですが、2025年には約730万人、5人に1人になると推計されています。現在、日本の認知症有病率は、先進国35カ国の中で最も多いのです。

この現状の原因を考えなければなりません。政府がですか？いいえ、私たち一人一人が考えなければなりません。

年をとると病気になる。年をとると認知症になる。年をとると介護が必要になる。そのような「間違っただい」があるものから、病人が増え続けています。

日本人は、平均して10年以上の寝たきり生活があります。寝たきり生活は、その殆どが生活習慣病に起因しています。毎年平均寿命は延びていますが、それは寝たきり年数が延びているからです。健康寿命は延びてはいません。

認知症も生活習慣を改善することによって治すことが可能です。

そもそも本当は認知症なんてないのです。認知症という概念をつくるのが都合のいい人たちがいるだけのことです。

有病率はどんどん高まっています。現代人は身体が衰えるスピードも速まっています。そして、改善しようとする行動が効果的でないことや、行動量が少ないことが認知症だけでなく、さまざまな病気を増やしています。

認知症を改善・予防するのは、まずは糖質制限をすることです。そして中鎖脂肪酸（ココナッツオイル）を摂取すること、ビタミンB群を中心としたビタミン全般を摂取すること、亜鉛を中心にミネラル全般を摂取すること、オメガ3（DHA・EPA）を摂取することが重要です。

そして豊富な種類の自然栽培野菜をサラダで食べて、ファイトケミカルを摂取することが重要です。



幻聴や幻覚が出ている方でも改善しています。ご相談ください。



冬にため込んだ毒素をデトックスする季節

発酵食・薬膳研究家 李 永順



冬に溜め込んだ余計なものたちは、春になって体が開いてくるとともにどんどん外へでてくるようになります。

一年の大きなエネルギーの流れが陰から陽へ転換する時です！

心や体に溜まってしまった余計なものを外に追い出して大掃除する季節！

になります。

活用すべきは春が旬の植物！この時期には春の植物の力を借りてデトックスを促してあげるのが効果的です。

春になると美味しい旬の野菜というと、菜の花、たけのこ、山菜などがありますが、これらは独特の苦みやえぐみがあるのが特徴です。

この苦みが春の体調管理にはとても役立ちます。



特にデトックスや春の体調管理におすすめな植物として「よもぎ」があります。

理由としては、ほうれんそうの10倍以上も含まれているという豊富な食物繊維。豊富なクロロフィルで重金属など排泄もしてくれます。クロロフィルは食物繊維よりはるかに小さいサイズであり、小腸内部にある繊毛に蓄積してしまったりダイオキシン・重金属・残留農薬などを捕まえて外へ排泄する（キレート作用）があります。

よもぎは独特な香りを持っており、古くから民間療法として用いられ、お灸に使うもぐさとしても知られています。

また、韓国ではよもぎ蒸しという方法も有名ですが、よもぎ蒸しだけではなく、食用として、料理やお茶などで親しまれてきました。

熊がよもぎとニンニクを洞窟の中で100日間食べて人間になったという神話があるくらい、韓国人にとって、よもぎとニンニクは大切なパワーフードとして、身近な存在にあったということが伺えます。

今回は、パワーフードのよもぎとにんにくをつかった「よもぎスープ」をご紹介します！

【作り方】

1. 900mlの水に昆布煮干しを入れてだし汁を作る。
2. 1にテンジャン（または味噌）を溶かしてからにんにく、青唐辛子（好み）を入れる。
3. テンジャンが溶けたら煮立たせながらよもぎと豆腐と小ネギを入れる。
4. 味をみながら、塩、こしょう、ゴマ油を加えて味を決める。



約束を守る

訪問助産師 まつよし かずえ



先日、次女のきょうちゃんに、『マフィンつくろう！』と言われました。

材料がなかったため、『また今度ね』というと、翌日の夕飯のお買い物の時に、『マフィンの材料買う！』といい、その日の夜19時から、作ることにしました。

本当は、

- ・家の掃除がしたい
- ・洗濯物たたみたい
- ・仕事の準備したい
- ・まったりしたい！

やらないといけなことは、山ほどありました。でも、きょうちゃんとの約束を守る。子どもとの時間を優先しました。

『次はバターを混ぜます！』

ユーチューバーのように、1個づつ解説しながら、楽しくまぜまぜ～！

マフィンの生地から、膨らんで、出来上がる工程と一緒に体験し、『楽しい～。』とご満悦。

チョコチップマフィンの出来上がり！焼きたてを食べながら、



『ちょっと甘いな～、次は砂糖を減らしたほうがいいのかも』

ちゃんと振り返りもしていました。

家は散らかってるけど、約束を守れてよかった。マフィンを作ったことで、お料理好きになってくれたら。大人になって、ママとの時間を思い出してくれたら、私はとっても嬉しいです。



- ・よもぎ 60g
- ・豆腐 1丁
- ・小ネギ 適量
- ・だし汁（昆布・煮干し） 900ml
- ・テンジャン（または、味噌） 大さじ2
- ・ニンニク 1片（みじん切り）
- ・青唐辛子 1/2～1本（辛くする場合）
- ・ごま油 少々
- ・こしょう 少々
- ・塩 一つまみ（好みで調節）

月刊 マザーハート新聞 第35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/>

