

～健康で幸せな家族を広げるために～

# 月刊 マザーハート新聞

### 関連ワンポイントアドバイス①

良い運のあるところには良い流れ、良い情報とエネルギーがあり、良い環境があります。自分の目的にあった環境こそ、運の良い人生を生きるのに必須です。環境を構成しているのは、人、物、お金、家族、家、仕事など自分の心身を取り巻くすべてのもの。環境を見直してみませんか？

## 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**

皆さん、こんにちは。  
今年に入ってから、「マザーハートプロジェクト」という会を発足しました。それは、私自身が一人の人間として、また母親として、これから生きていく上で、最も重要かつ基本である、「家庭」と「健康」を守りたいという想いからで

す。  
そこで、同じ志をもつ有識者や母親の皆様とのコミュニティを作ることで、活発な情報交換を行い、良好な家庭と健康づくりに役立てたいと考えています。  
その活動の一環として、毎月、新聞を発行することで「家庭」と「健康」に関する上質な情報提供をしていきます。  
世の中は多くの情報で溢れかえっていますが、ここでは、現場での生きた体験と専門性を元に、厳しい「ママの目」から見ても、納得できる情報をお届けします。ぜひ皆さまの、日々の生活の中で役立てただけなら幸いです。



### 【家庭で行なう健康学】 子どもと “水”について

(一社)未病予防推進協会代表理事 **石澤久雄**

健康を考えると、「水」を抜きには考えられません。当たり前ですが、**水が、子どもには栄養と同じか、それ以上に大切なもの**なのです。  
人間の体内の水分量は、胎児で体重の約90%、新生児で約75%、子どもで約70%、成人で約60～65%、老人では50～55パーセントが水で満たされています。子どもはみずみずしいので弾力性がありプリプリしています。新生児で約75%が水分で大人とは大きく違います。  
大人に比べ**細胞外に多くの水分がある子どもは、早く水分が欠乏することを意味します。**  
“水”は栄養と同じくらい大切に、必要なものです。さらに重要なことは、**生水を飲ませる**ということです。自然界では沸かしたお湯を飲んでいるライオンやサルはいません。  
**加熱した水(お湯)には酸素が本当に少なく体に必要なミネラルも少ない死んだ水**なのです。  
生まれたばかりの赤ちゃんには母乳が先ですから水を飲ませるのは控えますが、**しばらくしたら冷たい水は避け生水を飲ませる**ことには意味があるのです。  
健康、そして便秘予防としても、**朝の起床時に一杯の水**を飲みましょう。



水は、運動中の水分補給や熱中症予防ではおなじみですが、風邪・アトピー・気管支ぜんそく・冷え症・骨粗しょう症など様々な症状の予防に役立つと言われています。

別の水分補強として、自宅に果物を備蓄しておき、その果物や野菜をジューサー等にかけてフルーツジュースや野菜ジュースを作りそれを与えるのもよいでしょう。まさにこれは、**酵素たっぷりの健康ドリンク**です。

例えば、「にんじんりんごレモンジュース」や「にんじんりんごバナナジュース」、「小松菜りんごジュース」、「みかんにんじんジュース」、「トマトにんじんジュース」、「いちごオレンジジュース」、「ぶどうりんごジュース」等。

季節に合わせて果物や野菜を考えてみるのもよいでしょう。**野菜ジュースは体を冷やしますから冷蔵庫には入れず、作ったら常温のまま直ぐに飲ませるのがよい**でしょう。

「果糖ぶどう糖液糖」を使用している**清涼飲料水は絶対に買わない、冷たい飲み物を与えない**、沸かしたお湯(水)は与えないことです。

**子どもを“水”より、コーラやジュース等の“清涼飲料水”好きにさせないようにしましょう!**



### そもそも 発酵食とは?

在日KOREAN二世発酵食研究者 **李永順**

発酵食研究家の李永順です。私は現在、「発酵食を通して心も身体も健康になって頂くこと」をテーマに活動しています。第一回目は「発酵食とは?」です。

そもそも「**発酵**」とは何でしょう?  
微生物の生命活動の一つで、微生物の代謝の結果が**発酵と腐敗**に分かれます。  
簡単に言いますと、「**人間にとって良いことをしてくれる現象**」を**発酵**と言い、「**有害な作用をすること**」を**腐敗**といいます。

人間の視点からすると、良いことをしてくれる善玉菌と、悪いことをする悪玉菌があります。悪玉菌には二つあって、まず一つが病気を引き起こす病原菌、もう一つが食べ物を腐らせたり食中毒を引き起こす腐敗菌です。

逆に良いことをしてくれる善玉菌には、乳酸菌や納豆菌、抗生物質を作る細菌などがありますが、この良いことをしてくれる菌の作用を**発酵**と考えればよいのです。



発酵という、納豆やキムチ(写真はエゴマの葉のキムチ)など食べ物に限ったイメージを持っているかもしれませんが、実は発酵産業全てのなかで食品の売り上げを占める割合は、約20%に過ぎないのです。

発酵微生物を利用する技術は、抗生物質、各種アミノ酸類、バイオテクノロジーの分野などにも広がりを見せ、**地球環境浄化**などの進化はめざましいものがあります。これらは、**人類の未来をとて豊かなもの**にしてくれることに違いありません。

まだまだ**微生物の世界は無限の可能性**を秘めています。というのも、地球上の微生物で現在知られているのは、わずか1%といわれています。人間はまだ微生物のほんの少ししか利用していないのです。

体のなかにも、腐敗菌や病原菌のような悪い菌もいますが、人間の体を守ってくれたり、食や生活を豊かにしてくれる微生物がたくさんいます。腸の中には、数百種類、数百兆個以上の細菌がすんでいると考えられ、**腸を良い状態に保つ「発酵食品」を摂取することは、健康で丈夫な体を維持することに大きく関わっています。**



### ゆとりを作れば、 育児が変わる

訪問助産師 **松好和恵**

皆さんこんにちは。『痛くないおっぱいケアでママを満ちた 助産師 マミーテレサ 松好和恵』です。助産師として、2人の子どもの母として、子どもとの関わりや家族関係を中心に情報をお届けしたいと思っています。  
以前の私は、毎日イライラして、子どもを感情のままに怒り、自己嫌悪に陥っていました。今はほとんどイライラすることなく、毎日気分良く過ごし、家族関係はとても良好です。  
なぜ私は毎日気分よく過ごせるようになったか、少しご紹介したいと思います。  
私には小学2年と2歳の2人の娘がいます。特に2歳の娘は、自己主張が激しく、よく私を困らせます。仕事に行くまでの朝の時間。朝食を準備し、お弁当を詰め、自分の身支度や子供の支度、犬の散歩と、短時間に分刻みでやるのが自白押しです。  
ちょっと寝坊したり、子どもが遊んでご飯が進まない、時間に追われ、自分に余裕が無くなります。私のペースで事を進めようとする、次女のイヤイヤが始まります。

**私 「お着替えするよ!」**  
脱がせようとする、「**ヤンヤ!**」  
ズボンを上を持ち上げる次女。  
**私 「お願い、ママ急いでるの。」**  
言うこと聞かせようというのが伝わって、  
**次女 「ヤンヤ」**  
**私 「自分でできるよね?お願いね」**  
**次女 「ヤンヤ」**  
次女は頑固で、嫌なものは嫌。はっきりしています。こうなると、私をからかうように、笑いながら抵抗します。自分の余裕の無さが、子どもに伝わっているなど反省。こんな時は、次女が自分から動きたくなくなるように、次女の好きなことをイメージさせるような言葉をかけます。  
**私 「保育園で友達待ってるよ」**  
**「先生とママだけ楽しく遊んでようかな」**  
次女は保育園が大好き。少し行きたい気持ちになった様子。  
**私 「お着替え、自分でやる?ママお手伝いする?」**  
**次女 「自分でやる!」**  
**私 「すごい!出来たね」**



子どものやりたいという欲求を邪魔することなく、自分の早く出発したいという願望を満ちます。時間がないときは、つい早くしなさい!と怒鳴りがちですが、怒ったところで不快な気持ちが双方に残るだけで、良い解決方法ではありません。子どもに余裕を持って関わるためには、**事前準備**が大切です。  
子どもたちが起きてくる前に、朝食や自分の支度を整えること。グズっても、なだめたり対応する時間を確保できるような**ゆとりを持つ**こと。このゆとりがあることが、気分良く過ごせる秘訣です。毎日気分よく過ごせたら、本当に幸せです。特に朝の気分はその日1日を左右します。仕事の成果も変わります。子どもを自分の思い通りに動かすことは、まず無理です。それよりも、**自分の準備や事前にできることに焦点を当てて、時間のゆとりを作ること。**自分のゆとりは笑顔となり、周りにいい影響を及ぼします。

月刊 マザーハート新聞 創刊号

【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/  
マザーハートプロジェクト

牛乳は飲むな!  
**病気にならない人はこうしなさい!**  
山田豊文  
ジュースは飲むな!  
マーガリンは使うな!  
植物油は使うな!  
ファストフードは食べるな!

**読書**  
**病気にならない人はこうしなさい!**  
山田豊文著 出版社アスコム  
食べ物によって病気になる。それが、どんなに悲しいことか。食を変えて、病気が治り、健康に長生きできる。それが、どんなにシンプルで素晴らしいことか。病気にならない実践方法が紹介されている書籍です。