

~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

開運ワンポイントアドバイス⑥

仕事でイラッと来たりうんざりする時は、ストレスをためる前に席を離れて、社内ウォーキングしましょう。階段を昇り降りしたり、違うフロアに行ったり、歩いて移動することで「氣」が変わります。歩くことは整理や分析の脳である前頭葉の活性化になります。アイデアが浮かばないときは「歩く瞑想」をどうぞ♪

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

日ごろ、家族の健康を守るため食品に気をつけていても、実は、それを食べる「わりばし」も危険です。東京都健康安全研究センターの、クロロエタノールの含有調査によると、わりばしや竹串などの竹製品を鶏などの食品に刺すと、期間にもよ

りますが3~24%が食品に移行することが確認できたそうです。防腐剤に含まれるクロロエタノールは、農薬などにも使われ、**国際的な危険有害分類基準では区分1「発がんのおそれ」に分類されています。**大部分のわりばしは中国の貧しい小さな村で不衛生な環境の中、低賃金で大量生産をしているのが現状です。日本ではこうした**中国わりばしの使用量が9割以上**です。わりばしを舐めたり、使用したりすることは控えたいですね。



トランス型脂肪酸と健康について

(一社)未病予防推進協会代表理事 石澤久雄

トランス型脂肪酸は、「**狂った油**」と呼ばれ、本当にたくさんの食品に含まれています。一部を列挙しますと、

菓子パンでまるごとソーセージ、ランチパック(たまご・ソーセージ・ツナマヨネーズ)、ヤマザキメロンパン、コッペパンつぶあん&マーガリン、ホワイトデニッシュショコラ、十勝バターブレッド、まるごとバナナ、ふわふわスフレなど。

トランス脂肪酸は、**心筋梗塞**や**狭心症**のリスクを増加させ、**肥満**を発生させやすく、**アレルギー疾患**を増加させ、**胎児の体重減少**、**流産**、**死産**を生じさせる**可能性がある**ことが研究等で確認されている。

WHOは、心臓血管系の健康増進のため、食事からのトランス脂肪酸の摂取を極めて低く抑えるべきであり、**最大で一日当たりの総エネルギー摂取量の1%未満とすることを勧告**している。

しかし・・・日本では、政府は民間任せで、事業者の状況も把握できておらず、規制もしていません。

トランス型脂肪酸は、自然界には存在しないもので、人間によって人工的に無理やり変形させた不自然な脂肪で、**【食べるプラスチック】**と呼ばれています。

アトピー性皮膚炎や気管支喘息、アレルギー性鼻炎などの**アレルギー**が激増している大きな原因になっていると専門家は話しています。

さらに・・・**トランス型脂肪酸の摂取量が多い人ほど『うつ』のリスクが増大する**というデータもあるのです。

オメガ3が不足するとその代わりにトランス型脂肪酸が脳神経の構成材料として使用され、脳の伝達神経機能を変形させてしまいます。このような状態が長く続きますと、「うつ」やその他の**脳の病気になる可能性が増大**します。

学校給食でトランス型脂肪酸である**マーガリン**をたくさん使い続けて来たことが、今になって**大きな問題**になっています。

この機会に今一度、家庭での「**トランス型脂肪酸の摂取量**」をチェックしてみませんか？



秋の養生法

~秋は肺と太陽が働く季節~

在日KOREAN二世発酵研究家 李永順

秋の気配を感じる季節になりました。秋は夏の疲れをとり、冬を迎える準備をする重要な季節にあたります。この時期にしっかり身体を整えておきましょう。

秋一番働く臓器はどこかといえますと、これが**肺臓と大腸**なのです。肺という臓には大腸という腑がセットになっていますので、**大腸をキレイにしておく**と**肺の働きを助ける**ことが出来ます。

それには、**キムチ・味噌・醤油・糠漬**など**便通が整うよう発酵食品を積極的に摂りましょう。**また、**秋の養生は潤いがポイント!!**

秋は夏に比べて乾燥する季節ですので、乾燥がひどくならないうちに体を潤す食材で養生します。「秋の臓」といわれる「肺」は、特に乾燥するのを嫌います。葉膳や漢方では、白色の食材は肺を潤し、酸味のある果物は体内の水分を保つとされています。大根、レンコン、山芋、ナシ、白キクラゲ、白ゴマなどの**白い食材は、体を潤す働きのものが多い**のでお薦めです。特にナシは肺を潤す食材の代表で、咳止め効果もあります。生で食べてもいいのですが、ナシと白キクラゲを柔らかくなるまで煮て、ハチミツで甘さをプラスしたものをデザートにすればいかがでしょうか。

【白木耳となしの蜂蜜漬け】のつくり方

- 材料
白木耳(乾燥) 10g
ナシ 1個
蜂蜜 200cc (1カップ)
水 400cc (2カップ)



●作り方

1. 白木耳はぬるま湯に3分間つけて、根部分を取り除き、せん切りにする。ナシは一口大に切る。
2. 土鍋に水と1の白木耳と梨を入れて弱火で30分前後煮詰める。なるべく水分をとばして濃縮させ、蜂蜜を入れてよく混ぜ、火を止める。
3. 冷めたら密封容器に入れ、冷蔵庫で保存。

※クコの実をトッピングしても良いですね♪
※冷蔵庫で10日間保存可能。

最後に大切なポイントとしては飲み過ぎない・食べ過ぎないことです。飲みすぎ・食べすぎは胃腸に負担をかけてしまいます。食欲の秋でも、腹七分、腹八分に抑えましょう。



何の問題もない!!

訪問助産師 松好和恵

痛くないおっぱいケアでママを満す助産師 マミーテレサ 松好和恵です。

この前の日曜日、家族で八景島シーパラダイスへ行きました。久しぶりの水族館、外は暑いけど、中ひんやり！とても楽しかったです☆

夕方家に帰ってきて、夕飯準備、取り込んだ洗濯物の片付け、部屋の掃除、洗濯。。。みんなと同じく活動した後、私だけにのしかかる家事の山。。。なんか不公平感たっぷり。。。

主人は疲れ切っていて、20時頃にはすでにベッドへ。長女も一緒に寝ていて、起きてるのは、たっぷりお昼寝して元気な次女と私。

かまってほしい次女は、「ママ抱っこ〜!!」

来た〜！泣いて訴える攻撃！早く洗い物を終わらせて、私も寝たい！その一心で、

私 「ママ、今お皿洗ってるから、ちょっと抱っこできないの。もう少しで終わるから、待っててくれるかな？」

次女 「抱っこー!!!」

全く聞く耳を持ってくれません。。。何度も言っても、ダメ。泣き声に気づいた主人は、寝室から「きょうちゃん、おいで！」と声をかけるのみ。

起きてこないのかよ! ❌

イライラ!と、した自分に気がきました。さあ、どうする?気分を変えるには?とっさに湧いてきたひとりごと。

「何の問題もない。死ぬわけじゃない」

そう、洗い物が残っていても、部屋が散らかっていても、何の問題もないのです。片づけるべき、きれいにするべき。自分で勝手に追い込んで、誰も手伝ってくれない、イライラするという感情を選択していただけでした。私は洗い物していた手を止めて、次女を抱っこし、

「待っててくれてありがとうね」

そう伝え、一緒にお風呂に入り、家事を放り出して寝ました。翌朝、早く起きて、残った家事を片付けていると、主人が起きてきました。散らかった部屋を片付けるのを手伝ってくれました。

私 「本当は私も一緒に早く寝たかったんだよ」

昨日の気持ちを素直に伝えると、主人「ごめんね」と謝ってくれました。家事が残っていても、主人が手伝ってくれなくても、子どもがギャーギャー泣いても、私は気分良く過ごす!



何の問題もない! (▽▽)



大笑い! 精神医学

内海聡著

三五館



日本にある精神科病院の数は先進国の中でも最多で、精神科医の数は1998年には1425人だったのが、2008年には5629人まで増えています。そして精神科が増えるにつれ、精神疾患患者も増え、全国の入院患者は実に31万人にのぼります。(本文より)。精神医学の正体とはなんだったのか?という観点から、社会の裏側や大人の事情を知って見ると、むやみに医療に依存する体質を見直すきっかけになるかもしれません。

月刊 マザーハート新聞 第5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