

~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⑩

衣替えシーズンですね。このチャンスに服を仕分けしてみましょう。ポイントは「着られるか着られないか」ではなく「着るか着ないか」。タンスや引き出しの「詰まり」をなくせば「流れ」が生じます。詰まりのない収納は脳にも働きかけ、心にも「ゆとり」を生み、体調も良くします。さらに服を色別で分類するとGOOD! 引き出し中身70%を目指してみてください。

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

今年に入ってから台風が猛威を奮っています。年々、勢力が強くなり、最近では東北、北海道など、昔は有り得なかったような被害が続出しています。全国各地を見ても、近年は洪水や土砂災害などの被害が甚大です。

一方、最近のニュースでは築地市場問題が騒がれています。渦中の人、石原元都知事の発言の中で「手っ取り早くて安い方法を!」というキーワードが気になりました。

突き詰めると、自然災害も人工災害も本質は同じかもしれません。人間が、便利快適を求め過ぎて、手抜きしたり守るべきことを怠ると、どこかに歪みが生じ、ある時、それが露呈してしまうということでしょう。これ以上、地球環境を破壊して温暖化しないように、我々のできる一歩から実践したいものです。



ダイエットのコツ

健康管理士 余湖 典美



こんにちは(^-^)/
肥満予防健康管理士のテルミーです!
健康・美容、お役立ち情報でーす\(^o^)/

さて、食欲の秋がやってきました!
この時期のダイエットのコツ、お教えいたします。
まず、太る原因ってなんだと思いますか?
「カロリーの高い食事」「運動不足」「脂肪が多い食事」「お菓子(糖類)」「間食」などですかね?
そう、全部わかっちゃいるけど・・・なかなかやめられない・・・

秋の旬の味覚を沢山味わいたい! ですよ。
そこで、食材のお買いものキーワードは「太りにくい食材」!

大量のお野菜と果物(新鮮なもの)
海藻、きのこ、大豆、小魚、
発酵食品、玄米をいただきましょう!



秋の旬のお野菜もたくさんありますよね。
大量に買い物して、毎日をお野菜と果物を中心に!
間食としてお勧めは、意外とナッツ類がオススメです。
おなかも満足、ナッツ類にはお肌にいいビタミンEが豊富です。
サラダのトッピングとしても最適です。

そして、玄米。最近では玄米をつかったサプリなども出てきましたね。手軽に摂取できるのもいいですね。



最後のポイントは、発酵食品。毒素を体の外の排毒してくれますよ。意識して摂取してみましょう。



「秋」到来

発酵食・薬膳研究家 李 永順



暑い夏が終わり、季節は秋が到来しています。秋といえばスポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋ですね!
夏の時期で結構体が疲労しているかと思えます。そこで秋ならではの旬の食材を食べ栄養をつけ冬にそなえましょう。

自然のものは旬の時期が一番!
旬の季節にとれる野菜や天然の魚などは、自然のリズムに合った、無理のない成長をしているため、農薬などの薬品や人工肥料などの使用量や回数も少なく、ビタミンやミネラル、資質などの栄養素も多く含まれています。

秋の定番といえば!
「秋刀魚」「サバ」「そば」「さつまいも」「ナス」「柿」「りんご」「松茸」「七草粥」「栗」「かぼちゃ」「新米」「ギンナン」「なし」「ぶどう」などなど...沢山ありますね(^o^)

そして私が大好きなチジミ!
韓国では「今日は雨だからチジミを食べよう」って感じで雨の日に食べる人が多いです。秋にチジミを作るなら「ニラ」が旬なのでニラチジミがおすすめです(^o^)

~ニラチジミ~

【材料】
ニラ1束 小麦粉2カップ 水2カップ弱 卵1個
塩少々 サラダ油+ごま油(合わせる) 大さじ2+大さじ2

【つけダレ】
薄口しょうゆ:酢 1:5
いりごま適量
唐辛子(中粗)少々



【作り方】
1. ニラは2~3cm長さに切る。
2. 小麦粉に塩、卵を加え溶き、様子を見ながら水を少しずつ加えていく。
3. 2に1を混ぜる。
4. 熱したフライパンに適量の油を引き、火にかける。油がよくなじんだらお玉1杯分の3を薄くのばして広げ、焼く(弱火~中火でじっくり)。
5. 焼いている面に薄く焼き色がついたらひっくり返しフライ返しでしっかりと、よく押さえながら焼く。
6. 両面をもう1回ずつ程度ひっくり返しながらかき回す。
7. 焼けたらひし形または放射状に切って盛り付け、できあがり。
Aを合わせたつけダレとともにいただく。



信頼関係を築くために

訪問助産師 松好 和恵



ある日の16時過ぎ、保育園から電話がかかってきました。

保育士 「きょうちゃんが、突然耳が痛いと言っていて、微熱もあるので、お迎えをお願いします」

仕事も終わったところだったので、急いで迎えに行くと、耳を押さえてギャーギャー泣いていました。保育士さん、3人がかりで、お世話してくれていました。(ありがとうございます!)
耳鼻科に連れて行くこととすると、

きょうちゃん 「嫌だー!」
益々大声で泣き始めました。病院が嫌い、薬も嫌いなきょうちゃん。でも、こんなに痛がっているなら、受診しないと心配です。

私 「きょうちゃん、落ち着いて。なんで病院行きたくないの?」

きょうちゃん 「だって、注射されるから」
きょうちゃんは、病院行くと注射されると思っていて、それでずっと泣いていたのでした。病院で、どんな診察をするのか、何度も伝えました。そして、きょうちゃんの嫌な気持ちを受け止め続けました。
泣き続けて1時間以上。。汗だくで、痛みと恐怖で不安いっぱいなきょうちゃん。待合室では迷惑なので、外通路で待っていました。ついに、診察の順番!
泣きわめきましたが、なんとか終了。

「頑張ったね。えらかったね。できたね」
抱っこして、頭をなでなで。疲れ果て、ぐったりしていましたが、少し自信が持てた様子でした。ずっと泣き叫び続けられると、イライラを選択しそになります。

「うるさい! 静かにしなさい!」
そう言った方が、即効性があるような気がします。しかし、私が大切にしたいのは、きょうちゃんとの良好な関係。情報を与え続け、気持ちを受け止める。この過程があるから絶大な信頼関係が育まれます。

「あー、良く頑張った、私。」

自己承認、これも大切です!



月刊 マザーハート新聞 第17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/>



戸田さんの次女ゆづきちゃん(5歳)に宣告された筋ジストロフィーという病。少しずつ筋肉の細胞が壊れ、組織が萎縮していく病気の総称。治療法が確立されておらず難病指定されている。医師からは、発症時に「5年後に寝たきりになり、いつか呼吸もできなくなる。薬も治療法もなく、できることはない。」と告げられる。医師から見放された娘に対して、父として「必ず治すよ」という「約束」を誓う。独学で食事療法や漢方療法などを取り入れ、約5年で見事完治へと導き「約束」を果たす。

現在、ゆづきちゃん(中3)は日課としてジョギングをしている。難病は、決して治らない病気ではない。絶対に諦めないで欲しいという思いから推薦する一冊。

健康アドバイザーさん
末吉辰満(タッチャン)
難病克服支援センター
戸田正樹 著

