



月刊

～健康で幸せな家族を広げるために～

マザーハート新聞

開運ワンポイントアドバイス②⑥

皆さんは物事を判断するとき、何を基準にしていますか？自分にとっての善悪や、都合がいい悪いという基準で判断していませんか？7月、運氣を上げていくためのポイントは、物事を客観的に見つめること。そのためには今までの「善悪」「都合」を捨て、「賢愚」…賢いか愚かかで判断することです。広い視野、高い視座をもって、冷静に物事をみつめましょう。

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



梅雨に入ったと思ったら、アツという間に夏ですね。さて、6月はマザーハートプロジェクトの理事メンバーを交えた3名で、ラジオ番組（レインボーFM・ウーマンボイスbyウーマンイノベーション協会）に出演しました。女性の声を全国に発信する番組です。テーマは「母ちからで日本の食卓を変える」。

話題の中心は家族の健康。ゲストから、家族のアトピー性皮膚炎発症をきっかけに、食品や日用品には、いったいどんな成分が入っているのかを徹底的に見直したという、凄まじい探究心のエピソードを聞かせていただきました。化学成分をできるだけ避け、薬に頼らずに天然の素材を身体に取り入れて治したという涙ぐましい努力に、母の愛を感じるひとときでした。



「何を食べるか」ではなく「何を食べないか」のほうが重要

健康指導コンサルタント 末吉 辰満

健康



健康アドバイス兄さん、タッチちゃんです。

先日、夕方に立ち寄ったスーパーで観た光景です。野菜、鮮魚、精肉、どんな売り場より、一番お客さんが集まっていた売り場がお弁当売り場でした。

健康アドバイス兄さん、タッチちゃんです。

- ◎蛋白質
- ◎脂質（飽和脂肪酸・必須脂肪酸）
- ◎ビタミン
- ◎ミネラル
- ◎植物栄養物質（ファイトケミカル）

になります。テレビや雑誌を観ると、〇〇を食べれば健康になれる！的な情報ばかりです。健康というキーワードからは、何を食ったら健康になれるかばかりを考えるようにだけ「洗脳」され続けています。しかし、食品添加物たっぷりの食品や、砂糖・人工甘味料たっぷりの食品などに代表される社会毒を避けなければ、身体の中で、毒素を解毒する作業にビタミンやミネラルという栄養素が使われてしまい、細胞が正常な代謝をするのに使う分が残らなくなるのです。

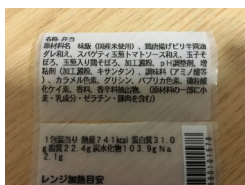
そもそも、こういった食品には、ビタミン、ミネラルといった栄養価は少なく、こんな食生活していると、**カロリー過多の栄養失調状態**になります。

社会毒とは、クスリ、ワクチン、フッ素、甘いもの（砂糖・人工甘味料等）、食品添加物、遺伝子組み換え食品（GMO）、農業・化学肥料、牛乳、質の悪い油、電磁波、トランス脂肪酸、放射性物質などのことです。

今、現代人が何より怖れて、罹患している病気は、すべて昔はなかった病気なのです。

ということは、**昔はなかったものが根本原因**と考えるのが自然です。

私たちは、自分たちが新たに作り出した毒によって、自ら栄養状態を悪くし、健康を損ない、新しい病気を生み出してきてしまったわけです。「不自然なもの」「昔はなかったもの」この考え方に基づけ、**「何を食べるべきでないか」**がはっきりと見えてきます。



あるコンビニのお弁当と原材料表示。たまには確認してみてください。



雨の日に食べたい料理

発酵食・薬膳研究家 李 永順

食



混ぜるほどに旨くなる、お馴染み韓国風丼ぶりのビビンバ（ピビンパ）。ご飯の上に野菜などのナムルをのっけていただきます。

美味しくてつついとお箸が進んでしまい、気づかぬうちにタッパーの野菜を摂ることができるので、野菜嫌いな子供や

普段からもっと野菜を食べたいなあと感じている大人にもオススメなレシピです。

本来は「いろいろなナムルがあるので、チャチャッと作って簡単に済ましてしまおう…」的な料理なので、ビビンバを作ること自体は難しくありません。

でも日本でいろいろなナムルを常備している家庭はあまり無いと思うので、そうはいきません。まずビビンバの為にナムルを作るところから始めないとですね。

韓国では雨の日にはチヂミ作ろう！と言うそうです（^_^）

雨が降ってどこにも出れず買い物に行けない時は酸っぱくなったキムチやコチュジャンだけを使った真っ赤なチヂミ、残ったナムルを入れたチヂミなど家にある材料でチヂミを作ります。

チヂミといえばマッコリと相性はとても良いですが、お酒を飲めない方や子供達にコンナムルスープ（豆もやしスープ）もとても相性がいいです。

我が家ではよく作るスープです。特に**お酒を飲みすぎた時や風邪を引いた時にはコンナムルスープが薬のように**当たり前に出てきます。

（豆もやしスープ）

- 【材料】
- ・豆もやし --- 1/2袋（75g）
 - ・あさり --- 250g
 - ・ネギ --- 30g
 - ・昆布だし --- 800ml
 - ・塩 --- 小さじ1と1/2
 - ・お酒 --- 大さじ1
 - ・ニンニク --- 小さじ1/2

- 【作り方】
- 1 昆布だしを作ります。
 - 2 豆もやしを流水で洗います。
 - 3 昆布だしにアサリを入れてアクを取りながらだしをとります。
 - 4 だし汁が沸いてきたら豆もやしとネギ、にんにく塩を入れて沸かします。
ネギは青い所を入れたほうがネギの風味が出てより深い味を出せます。
 - 5 中火で 5～6分豆もよしのだしが出るようにじっくり火を通してください。
 - 6 出来上がりです。好みで唐辛子を入れても良いです。



大切なことに時間を使う

訪問助産師 まつよし かずえ

育児

皆さんは、家族とどんな時間を過ごしていますか？

5月のGWから始まった断捨離。**ついに大型TVも処分**しました。

かなりTVに依存していたので、やっていたか不安でした。でも、メリットの方がはるかに大きいことに気づきました。

毎日目にしていて、事件やワイドショー、ネガティブな話題は一切入らなくなりました。毎日のニュースや天気は、スマホでチェックできるので、そんなに不自由はありません。

TVがなくなってから、家族で話す時間がかなり増えました。夜更かしもなく、早めに寝室へ行き、みんな思う存分しゃべります（笑）

TVに邪魔されることがないので、考えたり、集中して読書したり、おもちゃで遊んだり、**家族一人一人が自分の時間を大切に使う**ようになりました。

4歳のきょうちゃんは、ひらがなのドリルを2日で終わらせてしまいました。



9歳のゆうなさんは、自分の夢に向かって、効果的に時間を使えるよう、パパにアドバイスをもらい、早寝早起き、自学自習1時間を60日達成する勢いです。

時間は有限です。**過ごす時間の質を高めることで、毎日の満足度が高まりますね。**



月刊 マザーハート新聞 第26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/>

