

～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②

「環境を見直す」といいますが、どこを見直したらいいのでしょうか？脳は色・形・素材・配置・音・光・絵・香り・触感などに刺激され、その「場」の情報やエネルギーを感情・思考・パワーに変換して、未来に起こるべきことを実現していきます。家をいい色や香りなどで満たすことが環境の見直しとなります。

## 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。  
最近、私の周りでは、まだ若いのに体調不良で仕事に支障をきたしている人が目立ちます。それは若い頃から蓄積された食生活の影響があるのではないかと思っています。  
例えば、パンを食べる時、マーガリンを塗ったりしていませんか？

そういう私も、昔はバターとマーガリンの違いもわからず、安価なマーガリンを食べていました。しかし、食についての学びを深めるにつれ、何も考えずに無防備でいた自身を反省させられます。  
つい最近、米国がトランス脂肪酸（マーガリンに使用されている）の全面禁止へ乗り出した、というニュースが流れました。一方、日本は表示も規制もない野放し状態が続いています。  
外食ではファストフードのフライドポテト揚げ油で、頑なにトランス脂肪酸を含むショートニングを使い続ける企業も多数存在します。日本では表示義務がないため、心疾患に不安のある人は、ぜひ自衛していただきたいです。



## 危険な物は避ける

(一社)未病予防推進協会代表理事 石澤久雄

食の基本中の基本として、さけるべき危険な物とは、**農薬・化学肥料・食品添加物・放射能汚染・遺伝子組み換え食品**です。

**無農薬栽培**は、農薬または化学肥料を使用しない栽培方法によって作られた野菜や果物のことをいいます。しかし、無農薬栽培の中には国が安全かどうかを検査した農薬以外の農薬を使用している可能性も現実にはあります。

土壌がすでに汚染されている現在、**完璧な無農薬栽培は非常に難しい**のです。**有機栽培、オーガニック（有機の意味）、減農薬栽培**にしても農薬は使われています。

では、できるだけ農薬や化学肥料をさけるには、どうしたらいいのでしょうか？

まず、生産販売業者が信用信頼できる人物か「**生産販売業者の顔**」をみるのが大切です。Webで生産販売業者がホームページに写真入りで農作物を紹介しているのがあります。じっくり読んで**信用できる人か見極め**ましょう。

無農薬の食物なんて値段が高いので買えないとお考えの方は、今まで購入していた体によくない食品（ハム・ソーセージ・ベーコン等の加工品や甘いお菓子類、アレルギーの原因となる牛乳、パンなど小麦、ファストフード店通い、その他）を控えるなどして工夫しましょう。

**食品添加物**は、全部で大体1000種類程度あり、基本的には体に入れないことが望ましいです。ご参考までに、発がん性のある食品添加物を書きますと、

【**サクカリンNa**】歯磨き粉などに使用。

【**安息香酸Na**】栄養ドリンク、清涼飲料水などに使用。

【**カラメル色素**】弁当（ソースや食品の色づけ）カレーウ、カップ麺、のりにつくだ煮、プリンなどに使用。カラメル色素4種類のうち、危険なものは2種類。しかし表示は「カラメル色素」「着色料（カラメル）」で見分けられません。

【**亜硝酸Na**】明太子、タラコ、ハム、ウインナーソーセージなどに使用。

【**タール色素**】福神漬、紅しょうが、菓子パン、清涼飲料水などに使用。

【**防カビ剤（OPP、TBZ）**】オレンジ、グレープフルーツ、レモンなどのかんきつ類に使用。

【**合成甘味料（アスパルテーム、スクラロース、アセスルファムK）**】ガム、あめ、ゼリー、チョコレートなどの菓子類、清涼飲料水などに使用。

【**BHA、BHT**】魚介乾製品（煮干し他）、油脂、バター、化粧品などに使用。

家族の長期的な健康を守るために、**先ずこの8種類を手帳に書き、買い物をする時に食品表示を必ず確認し添加物をチェックする習慣を身に付けましょう。**

## 健康



## 腸内菌のバランスが大切

在日KOREAN二世発酵研究者 李永順

私たちの身体には免疫機能が備わっており、何と！そのおよそ70%が腸に集中しています。

私たちの腸内には300種類、100兆億個、重さにして1キログラムの腸内細菌が存在するといわれています。

近年の研究ではその腸内細菌叢（腸内フローラ）によって免疫能力が変化していることが解りました。

つまり人体の健康の度合いは、この腸内菌のバランスが重要な役割を果たしています（性格まで変わるそうです）。

ちなみに、4日以上便秘になった人の便と、毎日排泄して人の便を蒸留水で溶いてネズミに注射したところ、毎日てた便は、ほとんど毒性がなくネズミは健康そのもの。

しかし、便秘した便は、ごく少量でネズミは即死したそうです。

便秘した腸内からは、アンモニア、アミン、スカドールなどといった猛毒物質が発生しており、これらが腸から吸収され血液と一緒に体中を巡ります。

例えば栄養バランスの悪い食生活、ストレス、病原菌の侵入、抗生物質の服用などの因子が加わると、急速に有害菌（悪玉菌）の勢力が増します。

一方、腸内細菌叢に有用菌（善玉菌=乳酸菌）が多く定着している時には、乳酸菌群の作る「有機酸」などの力で、悪玉菌の増殖を強力に阻止されます。  
(写真は乳酸菌が特に多い水キムチ)

～腸内環境を整えるには～  
順天堂大学医学部教授の小林弘幸医師によれば、腸内環境が若いポイントは「食事」と「生活習慣」の2つ。

腸内年齢が30歳も若かった70代の夫婦の食事と生活習慣を見た小林医師が注目したのが「発酵食品」でした。漬物などの発酵食品は、発酵の過程で乳酸菌が大量に増殖します。乳酸菌は大腸で善玉菌のエサになることで、善玉菌が増えるのです。

さらに、この夫婦は、1日で多品目の発酵食品を摂取していました。

また、小林医師は、腸内環境には善玉菌のエサの食物繊維も大切とし、漬物は乳酸菌だけでなく食物繊維も摂取できるため一石二鳥の食べ物だと位置づけています。

以上から、毎日数種類の発酵食品を食べることと食物繊維を豊富に摂取することが腸内環境を整えることにつながると考えられます。

漬物、キムチ、納豆ほか、塩麹や味噌、醤油といった調味料も発酵食品です。まずは日々の食を見直すことからですね！

## 食



## 愛はすべてを包み込む

訪問助産師 松好和恵

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。

今回も次女、ギャングなきょうちゃんが大暴れ。大泣きを鎮めたのは、なんとハグ！

愛はすべてを包み込む☆  
この日はいつもより寝るのが大分遅くなり、子どもとベッドに行ったのは、22時過ぎ。

きょうちゃんが、お気に入りの『紙兎ロペ』の動画を見たいというので、1つだけねと約束し、スマホを渡しました。

見終わっても、また違うのを見ようと、1人でいじっているの、

私 「1回だけのお約束だったよね。おしまいしようか。」

きょうちゃん（無視）

私 「きょうちゃん、お約束は守ろうね。ママのお話聞いてほしいの」

きょうちゃん 「ヤダ」

私 「お約束は守るんだよ」

スマホを取り上げました。  
すると、

きょうちゃん 「でんわ！でんわ！でんわ！でんわ！でんわ！でんわ！！！！」

大泣きです(泣) 大泣きして、なんとか私から電話を取ろうと、必死です。

近所にも聞こえるくらいの大声。大迷惑なのはわかっています。電話を貸せば泣き止む。

でも、ここで私が折れたら、この子は泣けばなんでも解決すると思ってしまう。

相手を自分の思い通りに動かすためには、大泣きすればいいんだと、学んでしまう。。。私は迷惑を承知で、グッと我慢し、電話を渡さずに堪えました。

うるさい！と怒らずに、だだひたすら我慢。。。なかなかしぶといきょうちゃん。全く諦める気配がありません。

そんなに紙兎ロペ、見たいわけではなく。眠くて、自分でもわけわからなくなっている様子(@\_@)

私 「きょうちゃん、ママ抱っこしたいからおいで」 仰向けに寝ている私の上に抱っこしました。汗びっしょりなきょうちゃんをなでなでし、

私 「きょうちゃん、大好きだよ。泣かなくていいんだよ」 背中をトントンしながら、なだめました。

電話のことには触れず、ただ大好きだよと伝えていると、泣き止み、スーッと寝てくれました。泣かれると私もイライラするし、そのイライラが怒りとなって、相手に伝わり、ますます泣きがひどくなることありますよね。

今回は怒りよりも、愛を選択し、ハグで包み込むことで、きょうちゃんを満ちたことが出来ました☆ 朝方寝言できょうちゃんが、「でんわ！でんわ！」とまた言ってました。。

よほど心残りだったみたいです(泣)



月刊 マザーハート新聞 第2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

医者いらずの食

内海聡著 ベギーブックス

今話題！ツイッターのフォロワーが十万人以上いると言われる過激な？医師・内海聡氏の一冊です。

医師という立場でありながら、医学界はじめ世の中の間の部分にメスを入れ、暴露してしまっただけという注目的人。表現は過激でも、提示された情報には我々が知らない「事実」も多く含まれています。

「一生、病氣と無縁でいられるヒント」も得られますので、お奨めです。

内海聡 著 人口甘味料 添加物 合成油 遺伝子組み換え 化学調味料

一生病氣と無縁でいられる ヒントがここにあります。

読書

医者いらずの食