

~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③

明るい光、いい香り、住んでいる人に合った色などで家を満たすとどうなるのでしょうか？脳が環境情報を五感でキャッチし、幸福感に満ちて活性化します。成功者は幸福感の中に生き、幸福感を習慣化し、人々が困っている問題を改善する仕事をしています。幸福感の中でこそ、発想も運命も状況も変わるのです。

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。
暑い夏真っ盛りですが、お元気ですか。最近、ニュースでは「熱中症にかかって病院に搬送された」なんていう報道をよく耳にしますが、私が子供の頃には聞いたこともありません。30度を超える日でも、汗だくになりなが

ら外遊びしていました。それだけ現代人は体力や免疫力が落ちているということでしょうか。

私自身、主婦として子供たちの健康を守る立場になってから、食生活では、できるだけ「毒を避ける」ことを心がけています。

例えば、コンビニのカット野菜は絶対買いません。店頭と並んでいる野菜があんなに新鮮そうに見えるのは、たっぷり化学薬品漬けの処理をされていて栄養素などほとんどないことを知って欲しいです。



パパにお願いしたいこと

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す助産師 マミテレサ 松好和恵です。

日々たくさんのママさんに関わらせていただき、感謝しています。

どのママさんにも言えるのは、みんな一生懸命頑張っているということ。

妊娠中から食べたいものを我慢したり、行きたいところにも、自由に行けず、自分の時間も持てないし、旦那は育児の大変さをあまりわかってくれない。

自分の欲求を効果的に満たせないと、子どもを産み育てることって、楽しみよりも苦痛の方が大きいんだと、もしかしたら感じてしまうかもしれません。

特に、2~3時間ごとの授乳が続く産後半年間は、手厚いサポートがないと、挫けてしまうかもしれません。

自分の育児を振り返っても、助産師の知識技術があっても、睡眠不足や自由のなさなど、自己犠牲からくるイライラばかり。

こんな時期を乗り越えるのは、やはり家族のサポートが必須です。

赤ちゃんのお世話だけでなく、**頑張っているママの心と体のケアを、パパにお願いしたいです。**

ぜひママに自分1人の時間を、プレゼントしてほしいです。

もし毎日30分でも、素の自分に帰れる時間があったら、何しますか？

ずっと読みたかった本を読む。
ゆっくりお風呂に入る。
美味しいデザートを食べる♪



ぜひ頑張っている自分にご褒美をあげて、そして、私よく頑張ってる！と自分を認めてあげてください。

そしてパパにお願いしたいこと。

ママに、いつもありがとうと、感謝を伝えてみてください。

この一言で、ママはまた頑張れるのです☆

育児



薬食同源

在日KOREAN二世発酵研究者 **李永順**

作る人が、食べる人の健康を念じて味付けをし、作り上げていくお料理、そんな思いをあらわすように、韓国料理で調味料の総称を『**薬念(ヤンニョム)**』と言います。

そう、韓国のお母さんが作る料理は、おいしいだけではなく、薬膳の知恵が詰まった、身体にいいものばかり。

薬膳は中国伝統医学の理論をベースに作られる料理ですが、中国と近かった韓国には医学だけではなく、養生を大切に考える食生活が深く根づいています。

韓国では、母親が子供に『**身体にいいから食べなさい(モメチョッタ)**』とよく言います。『**体にいい**』という意味で、『**おいしい**』と同じくらい、食べる意欲をかきたてるとされ、韓国料理には欠かせない言葉なのです。

韓国料理には数えきれないほど、日常の食生活に“薬膳の教え”が含まれています。

よく知られている韓国薬膳の代表格である参鶏湯(サンゲタン)。韓国では、夏の一番暑い時期に『**伏日(ボンナル)**』という日が3度あり(初伏・中伏・末伏の3日間)保養食を食べ暑気払いをします。



参鶏湯は、体を温める鶏肉に高麗人参、ナツメなどの食薬が詰められ、夏以外にも滋養食として年中食されるメニュー。

暑い中にアツアツの状態でするのですが、それには理由があります。

韓国には『**似熱治熱(イヨルチヨル)**』という考え方があり、熱をもって熱を治めることで暑気払いをし、夏バテを予防することを意味しているのです。夏は暑さで発汗することが多くなり、汗とともに体内の気が失われがち。

高麗人参、ナツメ、鶏肉などの補気作用に優れた食材を摂って気をチャージし、夏バテ防止に務めることは、薬膳の考えからみても理にかなった季節の食養生といえます。

これからは特に、冷たいものを飲食する機会も多くなり、胃腸が弱りがちになります。『**似熱治熱**』という考え方で、胃腸の機能を低下させないという配慮をしてみるのはいかがでしょうか。

食



ジャンクフードについて

健康

(一社)未病予防推進協会代表理事 **石澤久雄**

ランチに、おやつに、夕食に、コンビニやファーストフード店で食べ物(ジャンクフード)を購入して食べている方も多いと思います。

米国ミネソタ大学公衆衛生学科のAndrew O. Odegaard博士らの研究によると、アジア人でも**週に2回以上ファーストフードを食べる人は、ファーストフードを全く食べない人よりも27%も糖尿病になるリスクが高く、56%も心臓病で死亡するリスクが高い**ことが明らかになっています。

ほとんどのジャンクフードに含まれているトランス脂肪酸はうつ病リスクを上げます。ちなみに、トランス脂肪酸は、ラーメンなどのインスタント食品、レトルト食品、スナック菓子などに含まれています。

ジャンクフードは栄養のバランスが悪く、高カロリーで肥満になり、心臓疾患や糖尿病、高血圧や動脈硬化症など、さまざまな健康障害につながります。

でも、これだけ悪いものだと分かっているから、どうして止められないのでしょうか？

それは、企業が仕掛けをして、麻薬のように習慣性をつける工夫をしているからです。

食品科学者のSteven Witherly氏の『**Why Humans Like Junk Food(人はなぜジャンクフードを好むのか)**』と題した論文によれば、**まず、物を食べる時の感覚**だということです。塩辛さ、甘さ、うまみなどの味や香り、口にした時の感触などがあげられます。特に重要な役割を果たす「**口腔感覚**」と呼ばれる口にした時の感触は満足度に関係します。

例えば、ポテトチップスについて、食品会社はもっとも満足度の高い歯ごたえを見つけるために何億ドルもお金を投資するのです。

ジャンクフードの食品メーカーは**タンパク質や脂肪、炭水化物の割合を研究し、また脳を刺激し、何度でも繰り返し食べたい**ような、塩、砂糖、脂肪の完璧な組み合わせを追求しています。私達は、このカラクリに気づき「**脳がジャンクフードで中毒化**」させられているところから脱却しなければなりません。

ぜひジャンクフードとの決別を決断してください。

コンビニおにぎりやお弁当、ファーストフード店に行かない・食べない、など具体的に決める事です。そして、下記のような**和食に変える**ことです。

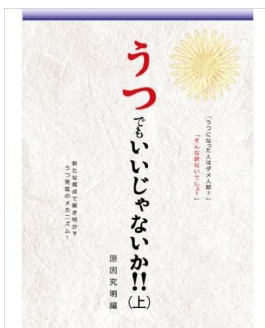
- *玄米100%(または五分つき等)ご飯、または、多めの雑穀入りご飯
- *朝の味噌汁(具たくさんの味噌汁)
- *野菜を多く食べましょう。(1日6種類くらいを目安に)
- *発酵食品(ぬか漬け、キムチ、納豆など)
- *砂糖は控え、甘いお菓子も少なくする。



読書

葛城しん著 (株)美健ガイド社

最近、日本社会では「うつ病」があちこちで発症しています。この職場でも当たり前のように、うつ病に罹る人たちが増えてきています。では、うつになった人はダメな人なんですか？ そんなことはない！というところを、この著書は、漫画で表現されたコミック形式で伝えていきます。新たな視点で解き明かすうつ発症のメカニズム「原因究明編」と「回復・復帰編」がある。ラリマンの主人公を通じてわかりやすく読み解いていきます。



月刊 マザーハート新聞 第3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