

~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⑧

新しい年になりました。初詣に行き、「今年こそは!」とお願いをし、おみくじを引いた方も多いと思います。おみくじで今年の傾向を知ることはできても、それだけでは幸せになれません。運命を変えることができるのは自分だけです。お願いだけの他力本願もナセンス。自分を磨く努力と行動、運命は自分で決めるという攻めの姿勢が大切です。

## 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

明けましておめでとうございます。皆様におかれましては心身ともに健康な新年の幕開けをされたでしょうか？さて、今年のマザーハートプロジェクトの活動は、大きな目玉として「日中マザーハートサミット」というイベントを予定しています。内容は、マザー

ハートの理念である「安心安全・共存共生」できる社会、実現の夢を、日本人と中国人のママ達から発信するというプレゼンテーションがメイン。他にも「女性がグローバルに活躍するには？」というテーマのパネルディスカッションや子ども達による芸能の披露もあります。3月13日(日)午後1時~場所は横浜人形の家・あかいくつホールです。ご興味のある方は、どなたでもお気軽にご参加ください。



## 自分で解決!

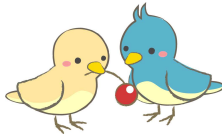
訪問助産師 松好和恵

保育園からの帰りの出来事。ゆうなさん(小学2年)ときょうちゃん(3歳)は、車の中でおやつを取り合いになりました。一つしかないおやつをどちらが持つかで言い合いに。

先にゆうなさんが手に持つと、「きょうちゃんが持つ!!」と引っ張り合う始末…

私「ママは2人とも仲良くしてほしいよ。一つしかないお菓子を、2人で分けあって食べるには、どうしたらいいのかな?」

2人とも食べたい。自分が箱を持ちたい。食べたい時に自由に食べたい。



自分の欲求も相手の欲求も満たせる方法はないか。2人とも、少し相手に譲り、仲良く食べる方法を考えてくれました。まずゆうなさんが箱を持ち、きょうちゃんがすぐ取れる場所にセティング。二人とも自由に食べられるようになったことで、一件着落!

きょうちゃん「ママはケンカしないでニコニコだと嬉しいんだよね!」

私「そうだよ。仲良くしてくれると嬉しいんだ」

いろいろ指示しなくても、子ども達で解決できる! 姉妹仲良く、家族仲良くが一番☆

## 育児



## 家庭で行う健康学 うつ病とアレルギーは同時に増える?

(一社)未病予防推進協会代表理事 石澤久雄

うつ病」と「フードアレルギー」には、密接な関係があります。この2つの異なる病気の共通点は「ストレス」です。

私たちが日々受けるストレスは、脳の前頭前野のセロトニン神経を弱め、うつ病を引き起こします。この影響が胃腸を弱めアレルギーを起します。つまり、相互に関連し合っているのです。



セロトニンは、トリプトファンを原料としています。このトリプトファンは腸から吸収されます。腸が不調となり悪化していけばトリプトファンが吸収されなくなり、セロトニン不足で脳のストレス耐性が失われていきます。

ちなみに、トリプトファンというアミノ酸は、肉や魚、大豆、ピーナッツなどに含まれていますが、トリプトファンを摂ったとしても、それをきちんと分解し吸収できるようにしてくれる腸内細菌がないと脳に送れません。

その結果、ストレス耐性が弱まったことで、ストレスのダメージが胃腸に及びます。ストレスによるストレス耐性と消化吸収機能の劣化の悪循環を断ち切れなければ、うつ病にもアレルギーにもなりやすくなってしまいます。

うつ病とフードアレルギーが同時に増えるというのは、ストレスは消化機能にも精神の活動にも大きく影響を与えるので、うつ病とフードアレルギーは同時に併発しているケースが多く見られるからです。

この10年で、罹患率が2倍以上になっているのは、アトピーやぜんそくなどのアレルギー性疾患とうつ病です。

この大きな原因の一つが腸の悪化、すなわち、腸内細菌が減少しているからだと考えられています。

腸内細菌(善玉菌)を増やす食物を摂取していきましょう。



## 読書

「続・健康自立力」は、主に生活習慣病や癌を患っている方々の自立を助けるために書かれています。特に癌に関する記述割合が半分以上を占めています。著者の田中医師は、病院勤務から外へ出て、医療現場では患者さんが医療に翻弄され、患者さんの心の叫びを数々耳にしました。そんなエピソードが盛り込まれています。今病気があり、治療方針に疑問があったり、患者さんの希望を汲んで貰えなかったり、医療に困っている方に一読の価値があります。

「続・健康自立力」は、主に生活習慣病や癌を患っている方々の自立を助けるために書かれています。特に癌に関する記述割合が半分以上を占めています。著者の田中医師は、病院勤務から外へ出て、医療現場では患者さんが医療に翻弄され、患者さんの心の叫びを数々耳にしました。そんなエピソードが盛り込まれています。今病気があり、治療方針に疑問があったり、患者さんの希望を汲んで貰えなかったり、医療に困っている方に一読の価値があります。



## 寒さや乾燥が気になる 冬の養生法 ~納豆キムチケ~

## 食

発酵食・薬膳研究家 李永順



### 冬はまず、寒さから身を守りましょう!

冬はすばり、寒さを体に入れないことが肝心です。なあんだ、あたりまえじゃないか、と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、東洋医学で「冷え」は万病の元。寒さによる冷気を「寒邪」とし、決して侮れない「病の源」として捉えています。

では、寒い季節でも伸びやかに過ごすにはどの部分をケアすればいいのでしょうか?

東洋医学のベースとなる陰陽五行説では、冬に養生すべきは「腎」。これは腎臓という臓器そのものに限りません。

腎は生命エネルギーの源。親から受け継いだ先天的な生命力と食物から摂取するエネルギーを合わせて腎のエネルギー、すなわち「腎精」として貯蔵し、生殖、成長、発育、ホルモン分泌など、生命活動をコントロールする重要な役割をになっているのが腎です。

腎の弱りはそのまま老化現象につながります。女性はホルモンバランスも。なので、腎をしっかり鍛え、エネルギーを冬を乗り切りましょう!

腎を鍛える食べ物はいろいろとあるのですが、簡単にいうと「黒い食べ物」や「海から採れるもの」。腎は「黒」と関係が深く、腎を強くするには、黒いものを食べましょう。

黒米、黒豆(豆は腎臓の形をしてるからとっていいのです)、黒ゴマ、そば、海藻、未精白穀物。

### 腎臓にいいお手当レシピ

血液を浄化し、消化・吸収をよくし、エネルギーを回復するのに効果があります。

#### 【梅しょうくず】



1. 小さじ1杯のくずを、小さじ2~3杯の水で溶いてから、さらに1カップの水を加えて、くずを溶かす。
2. 1をごく弱火にかけて沸騰させ、液が透明になるまで2~3分木のスプーンか箸を使って、ダマにならないように絶えずかき混ぜる。
3. 梅干1/2~1個の種を除き、刻むかすりつぶしてペースト状にしたものを2の中に加える。火加減は出来るだけ弱くする。
4. 醤油を数滴から小さじ1/2ほど加え静かにかきまぜて、さらに2~3分煮て、熱いうちに飲む。

### 第5回日中マザーハートサミット HOT NEWS

日中マザーハートサミットのメインである夢のプレゼンテーションでは、これまでプレゼン経験のないママ達が10ヵ月に渡る特訓を経て登壇します。まずは自身の夢を明確にするため人生の棚卸しから始まり、パワーポイントを使ってプレゼンできるまで涙ぐましい努力を重ねています。本番に向かう歩みについて、詳しくは…コチラ。

マザーハートプロジェクト

月刊 マザーハート新聞 第8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

「続・健康自立力」は、主に生活習慣病や癌を患っている方々の自立を助けるために書かれています。特に癌に関する記述割合が半分以上を占めています。著者の田中医師は、病院勤務から外へ出て、医療現場では患者さんが医療に翻弄され、患者さんの心の叫びを数々耳にしました。そんなエピソードが盛り込まれています。今病気があり、治療方針に疑問があったり、患者さんの希望を汲んで貰えなかったり、医療に困っている方に一読の価値があります。

読書

「続・健康自立力」

後悔しない治療の受け方

医学博士 田中佳 著

健康自立力

一後悔しない治療の受け方

現役医師が教える! 病院利用の指南書