

～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◎

今の時代、お金を投資するとしたらどこが一番安全で確実でしょうか？ それは「自分」です。まず「自分の価値を高めること」にお金を使いましょう。スキルアップ・ファッションなど、自分の個性を輝かせてください。自分を磨くための投資は、金運を育て、夢実現への土台作りになります。投資したお金は、いい恋愛や仕事の成功など、何倍にもなって戻ってきます。

## 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

年が明けたとしたら、アツというまに一ヶ月ですね。さて、今年の干支は丙申（ひのえさる）ですが、その意味は、良いことも悪いことも明らかになり（丙）伸び進む年（申）だそうです。干支が言うように、年明けすぐの中国株の暴落や北朝鮮の核実験でも中国の疲弊や困窮する北朝鮮の実態が次々と明らかになってきています。一方、世界的経済週刊誌The Economistの特集 The World in 2016では、3Wの年になると言っています。つまり、「Woe(災難)、Women(女性)、Win(勝利)」です。

【Woe:災難】  
災難が世界に振りかかります。シリア紛争、イラン問題、中国経済の減速、北朝鮮な

ど、苦悩が次々と起きます。国内経済では東芝やシャープが火の車です。

【Women:女性】  
女性が大活躍します。米FRB議長ジャネット・イエレン氏が歴史的な利上げに踏み切っています。次期大統領候補ヒラリークリントン氏も貧富の差を縮める思い切った政策を提案するはず。ドイツ首相アンゲラ・メルケル首相は3期目。

【Win:勝利】  
政治では台湾総統選挙、フィリピン大統領選挙、日本の参院選、米国の大統領選があり、勝利者が生まれます。

このように、干支（丙申）が示していることと、The EconomistのThe World in 2016に書かれていることは奇妙に一致しています。マザーハートプロジェクトでは、ぜひ女性の活躍で発展させたいなと思っています。



家庭で行う健康学  
人間は腸が命。  
病気の予防も改善も、  
長生きも!



(一社)未病予防推進協会代表理事 石澤久雄

病気の予防も改善も、長生きも「腸」がそのカギを握っています。私たちの体の歴史は、40億年以上前に1つの細胞から始まりました。そして生物は進化を繰り返して行ってきました。

ある時、さらに効率よく生き延びるために「腸」という器官を作り出しました。この腸は、あらゆる臓器の先祖なのです。人の体は腸によって支えられていて、人の全活力は腸から生み出されるものなのです。**腸は、他臓器への影響など無視して、自らの欲求を満たす食べ物ばかりを指令として出します。**その食べ物とは、ファーストフード、炭酸飲料白米やラーメンなどの炭水化物、砂糖たっぷりのスナック菓子、タバコや大量の飲酒などです。このような害の多い飲食物を体に入れようとする脳では、腸や他臓器は体調不良を起こします。

しかし、腸は考える臓器なのです。人間の腸には、大脳に匹敵するほどの数の神経細胞があります。そして、**他の臓器と緊密に連携し、体内環境を健康に保つ働きを休みなく行っています。**腸が原因で生じる病気は、ガンや心筋梗塞、脳梗塞などの生活習慣病、クローン病などの自己免疫疾患、うつ病、アレルギー性疾患など様々です。

脳に勝手な振る舞いをさせず、腸を大切にしたい生活や生活習慣をしていれば、私たち人間は病気になりにくいのです。



口から入った食べ物は、肛門にいたるまで消化管がひと続きの管になっています。食べ物が体内に吸収されるのは、殆どが小腸からです。この消化吸収の最前線にある小腸は、口から入り込んできた病原菌などの有害物質を体内に取り入れられないようになっています。この小腸は人体最大の「要塞」なのです。そのために、腸には強力な免疫システムがあります。このシステムを円滑に動かすために活躍しているのが、腸にいる共生菌たち、つまり腸内細菌です。ちなみに、**腸内細菌が喜ぶ食べ物の一つとして、食物繊維が挙げられます。**

子どもの頃から、**腸内細菌を元気にする生活**をいつも心がけていれば、病気の予防ができ、健康長寿を叶えられるのです。



雪の日に  
大活躍している人は?



ITコンサルタント 安部美穂

1月18日は首都圏でも積雪があり、交通ダイヤが大きく乱れました。

通学路の雪かきに使命感を感じている私は、今回も雪かきを楽しみました。

坂の多い横浜の山の上の住宅地で育ったので、**雪が積もったら「通行人の安全のために」雪かきをするのが大人のマナー**だと思っています。

子供の頃は、どこの家庭でも早朝から雪かきをするのが常だったので、最近では、通学路の雪かきをする人を見かけなくなりました。

雪かきをする大人たちに「気をつけてね!」と声をかけられながら学校へ通った日々が懐かしいです。



「子育て支援」という言葉をあちこちで見聞きするようになったのに、都会では子供たちの安全のために雪かきをする親はほとんどいません。

共働き世帯が増え、親たちは地域のことにまで気持ちが及ばないのかもしれない。

通勤通学の人の波が去った後、**どこからともなく現れて通学路の雪かきに精を出すのは80代の高齢者**です。会社勤めの人たちは、高齢者がせっせと雪かきをしているなんて、知らないかもしれませんね。でも、横浜のあちこちで高齢者が雪かきしている姿を見かけます。

きっと、何十年も変わることなく、地域の子供たちの安全を見守ってくれているのでしょうね。

## 人はなぜ食べるのか?



生活環境ジャーナリスト 中野博 著

東洋医学では、内臓を『五臓六腑』と呼び、五臓（肝、心、脾、肺、腎）と六腑（胆、小腸、胃、大腸、膀胱、三焦）が、それぞれ心（感情）の働きと密接に関わり合っているとらえます。私たちの身体をつくっている60兆の細胞一つ一つに「自然免疫」という自己防衛機能が備わっていて、この能力を低下させてしまうのが、「食べ過ぎ!」なんだそうです。食べてきたものがあなたの現実を作り、食べ方はあなたの知性を映し出す。食べることは治すことでもある等、「食べる」とこと、健康や病気の関係は奥が深いことを実感できる一冊です。



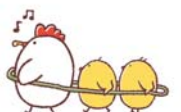
イライラは  
どっちが先?



訪問助産師 松好和恵

日曜日は朝からやるべきことがたくさんあります。先週やり残した仕事をやり、今週の準備も含め、買い物やら家事やら、タスクが山積みです。でも、もちろんお構いなしに子どもたちは遊んで欲しくて、その度に中断し、なかなかタスクは進まず。

どんどん散らかる部屋。買い物に行っても、何度も床に寝ころび、自己主張するきょうちゃん(3歳)。自分の思い通りに進まない現実、ついイラッとします。きょうちゃんに泣く理由を聞くと、



「ママが怒ってるから」

私は言葉に出してません。でも、イライラな負のオーラが子どもに伝わっているのでしょうか。きょうちゃんは、感受性が強く、自分が笑われてたり、拒否されることに、敏感に反応します。

子どもがグズグズするから私がイライラするのはなく、**自分のイライラが伝わるから、子どもがグズグズすると捉えると、コントロールすべきことが見えてきます。**

ちょっと一人になったり、お茶したり、ゴロゴロしたり。**頑張っている自分を満たし、ご機嫌になることで、子どももニコニコになる☆**

### 第5回日中マザーハートサミット HOT NEWS

本番まであと1か月半となり、準備が着々と進んでいます。そんな中ではありますが、パネルディスカッションの出演者が変更になりました。**余湖典美さん・大羽りんさん・金彩英さんの3名**になりました。また、横浜市国際局と公益財団法人かながわ国際交流財団からイベントへの「後援」をいただきました! 3月13日(日)横浜人形の家・あかいくつ劇場にて。詳細・チケットはこちらから♪

<http://summit.mother-heart.jp/>

### 月刊 マザーハート新聞 第9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

<http://summit.mother-heart.jp/>

<https://www.facebook.com/motherheartpj>

<http://ameblo.jp/motherheart-pj/>

