

~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⑯

新盆・旧盆問わず、お盆の時期(8/13~16)には第一に墓参りに行くことが大切。何回でも足を運びましょう。また家族で、亡くなった人が生きていた当時のことを話題にし、語り合きましょう。そしてお盆にはできるだけ肉や魚などを食べず、野菜の精進料理をお供えしましょう。先祖は見えない世界で生きています。先祖に喜ばれることが家運を上げる第一歩です。

## 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

夏まっさかり。暑いと、つつい甘くて冷たいものに手が出がちですね。そこをいかにコントロールするか?が試されているような気がします。さて、今月から「健康」のコラムの担当が変わりました。余湖典美

(よご・てるみ)さんという女性です。彼女は、大手化粧品メーカー資生堂に25年間勤務し、その期間に世界中を飛び回って、「美と健康」の現場を見てきた方です。(ちなみにご主人はイラン人で、現在ドイツでも会社を経営)そこには、利益優先する企業ならではの裏事情もあるようです。だからこそ、「家族を守るために真実の情報を伝えたい」という熱い思いをもって発信されています。我々にも新たな視点を提供していただきたいと思います。



## 日本人が知らない人工甘味料

健康管理士 余湖典美



こんにちは(^-^)/  
今月号からコラムを担当することになった健康管理士のテルミーこと余湖典美(よご・てるみ)です!美と健康を専門に仕事をしています。

さて、今回は、私たちが毎日口にする人工甘味料に関する情報提供です。

「アスパルテーム」という食品添加物をご存知ですか?

この「アスパルテーム」は、実はもっとも論争を呼んでいる食品添加物です。

人工甘味料には、サッカリンをはじめ、ソルビトール、スクラロース、キシリトール、マルチトール、ステビアなどいろいろありますが、何といても「アスパルテーム」は断トツに世界で一番普及しています。

日本でもダイエット飲料・チューイングガムなど約600品目に使用されています。

そして現在この人工甘味料・アスパルテームは、日本では、1983年に厚生省に食品添加物として認可され、その使用品目は年々増え続けています。

その安全性については、どうなのでしょう?

実は、生まれ故郷のアメリカでは、FDA(連邦食品医薬品局 - 日本で言うところの厚生省)に食品添加物として認可を申請する前から、論争的になっています。

そして、現在でも数多くの現代病の原因とされ、健康被害を訴える多くの人々が訴訟を起こし、科学者や医師がその危険性を科学的見地から、本やインターネットを通じて訴えています。

しかし、残念なことに、その声は日本にまでは届いていないのが現状です。

みなさんは、「人工甘味料」をよくお使いになっていらっしゃるでしょうか?

人工とはまさに、人が化学的に作ったものです。天然の自然界のものとは違います。

「売られているから安全でしょ?」という時代は終わっています。最終的に自分の身は自分で守る。自分の健康は自分たちで管理する時代がやってきました。

大切なご家族やお子様の健康を守るために判断する目を養っていきましょう。



## 暑くなるとどうも食欲が...、そんなときの おすすめメニュー

発酵食・薬膳研究家 李永順



### そんな時におすすめなのが、冷たい浸しミニトマトです!

使い勝手は自由自在。トマトの持つさわやかな酸味は食欲を増進し、暑い夏でもさっぱりと食べられます。

朝食やランチにトマトを食べることも多いと思いますが、トマトに含まれるリコピンは摂取してから6~8時間後に細胞に行き渡ると言われています。

リコピンには日焼けによる肌の老化を防ぐ働きもあるので、できれば夜トマトを食べるようにすると、翌朝から効果を発揮してくれます。

夜間は消化器官が活発に活動するため栄養素を吸収しやすい状態になる、ということも夜トマトをオススメする理由の一つです。トマトには体脂肪を減らす成分も含まれているのでダイエットにも嬉しい効果が期待できそうです。

### ~冷たい浸しミニトマト~



#### 【材料】

ミニトマト 250g (22~25個くらい)  
浸し液-出し汁 1.5カップ、酒 小2、みりん 小1、  
薄口醤油 大2、塩 ひとつまみ

#### 【作り方】

1. まず、浸し液を作ります。出し汁に塩以外の分量の調味料を入れひと煮立ちさせ、最後に塩を入れてひと混ぜしたら火を止めます。
2. ミニトマトはへたを取り、湯むきをして、軽く水分をとってから1の浸し液に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やします。  
2時間程したら食べられますが、一晩置いた方がオススメです。

残った浸し液はミニトマトのうまみ成分が混ざって、そうめんのつゆにしたり、ゼラチンを加えてジュレにしてサラダに掛けたりしても美味しいいただけますよ!~



## 体の声に素直になる

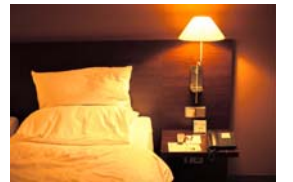
訪問助産師 松好和恵



先日、久しぶりに体調を崩しました。朝から下痢で、食欲もない。連日仕事で、休日も返上。家事、育児と動き回り、疲れや気温差もあり体調を崩したのかなと思います。授乳中のママもまさに同じ。産後から睡眠不足のまま、赤ちゃんを抱っこし、授乳し、合間に家事やって、疲れているけど、休めない。そして、自分のことはいつも後回し。体調を崩して、育児中のママの気持ちを再認識しました。

### 『今何したい?』

自分自身に問いかけてみました。



### 『寝たい』

すぐに答えが返ってきました(^)

子どものパレエの送り迎えがあるけど、体がしんどくて動かない。ママ友さんの力を借りて、送迎をお願いしました。そして、お昼寝をしました。

### 『今何食べたい?』

問いかけてみると、



### 『味噌汁』

温かい味噌汁を作って食べました。

体の声に素直になり、満たしてあげる。すると、下痢も落ち着き、元気になりました。

無理は禁物。

体が資本。

自分1人で頑張り過ぎず、人の力を借りながら、頑張っている自分の体を、毎日労ってあげて下さいね。



月刊 マザーハート新聞 第15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/>



「必読」の一冊。  
赤ちゃんのいる人、お子さまをお持ちの方は勿論のこと、これから、赤ちゃんをもつ人たちにも感じる。  
赤ちゃんといる人、お子さまをお持ちの方は勿論のこと、これから、赤ちゃんをもつ人たちにも感じる。  
この書籍を読めば、母子手帳の基  
本からワクワクンの予防接種、赤ちゃんからの食育、赤ちゃんの身体の状態に対する対処方法や、赤ちゃんを丈夫な子どもにする方法など、一男一女の父でもある高野医師が自らの育児経験、小児科医としての臨床経験の両面から教えてくださっていることに説得力を感じます。

何でも自然派と付けば耳障りだけは良いんじゃない?って疑念を持つ方も多いことだろう。  
可能な限りクスリに頼らない自然派小児科医として講演などもされている高野医師。

母子手帳のワナ  
豊受クリニック院長  
高野弘之 著

健康アドバイザーさん  
末吉辰満(タッチャン)

