

## 食からたのしむ自然育児講座のびのび通信クラス 第4回目

この度は食からたのしむ自然育児講座のびのび通信クラスを受講いただき

ありがとうございます。お楽しみいただけていますか？

4回目を配信させていただきます！



この講座では、「食」を中心に、乳児の体や食事についての基本知識を押さえ、

ちびっこにとって自然な毎日、ママにとって「自分がしたい育児」を探し、

それぞれに「無理なく実践」できることを目指しています。

3回目のワークはいかがでしたか？

さて4回目のテーマは、下記の通りです。

全体テーマは「不調の時に。」

◆不調とは何か。自然治癒力を知ろう！

◆不調のときに食べたい食べ物。発酵食・甘酒のすすめ

◆昔ながらのお手当てについて知ろう。

◆冷え取りのすすめ。

★自然派育児おすすめコーナー：ベビーサインのすすめ

:家族の食事を総チェックワーク

さっそくはじめていきますね！

## 1、不調とは何か。自然治癒力を知ろう！

みなさま、「自然治癒力」という言葉は聞いたことありますか？

自然治癒力とは・・・

人間・動物などの心身全体が生まれながらにして持っている、ケガや病気を治す力・機能を広くまとめて指す表現。手術を施したり、人工的な薬物を投与したりしなくても治る機能のこと。「自己治癒力」とも呼ばれる。

wikipedia より

「自分の意識とは関係なく、たえず作動し、常に待機しており、何らかの損傷が発生すると自動的に自己修復プロセスを活性化する力」

薬学博士中川美典氏の定義

**自分自身で治る力、本来の体に備わったすばらしい力**と言えますね。

これが不調とどう関係があるかという、不調な時にこの力があることを少しでも覚えて

いてほしいと思っています。

## 自然治癒力を理解する上で知っておきたい考え方。

1

**「基本的には自分で治ることができる。」**そういう体を持っている！こと。

もしかしたら薬を飲まなくてもこれは大丈夫かもしれない。3日寝ていればたいていのものは治る。そういう視点ですね。※※ただ、小さいお子さんの容体は急変しますので、お子さんの場合はよーく見て下さい。そしてママが必要と感じたら必ず受診して下さい！

2

**西洋的な考え方・東洋的な考え方**

西洋的な考え方は、対処療法なので、現実には起きている部分に対して、対応します。

東洋的な考え方だと、全体を見るのを基本としますので、全体循環を援助します。

なので、治療としては、食べ物だったり、手当てだったりします。

3

**不調 = 悪いものではありません。**

そして大切な考え方として、もうひとつ。風邪や咳など、不調 = 悪いものではありません。体は、常にバランスを取っていて、不調の状態を選ぶことで、均衡を保っています。

そう考えるとたまの風邪も悪いものでもないのです。むしろたまに風邪を引いて、ちょっと発熱して、さっと治るくらいが健康と言えるかもしれません。

普段から自然治癒力を高めて、ちょっとした風邪なら自分で治せる！そんな状態にしておきたいですね。ではでは自然治癒力を普段から高めるにはどうしたらいいか・・・！

秘訣をまとめますと・・・

### **自然治癒力を高める秘訣**

- ◆よく笑い、きちんと食べ、ゆっくり休む。
- ◆無理をせず、嫌な気持ちをためこまず、
- ◆毎日をすっきりと楽しく暮らすこと。

あらら？何と普通な！？健康的なたのしい日常ではないですか！

毎日、この健康的なたのしさを保っているか、これが保てないことが続いている場合は、

何かしらのストレス負荷がかかりすぎている状態と言えるでしょう。

今のあなたの自然治癒力状態を簡単にチェックしてみましょう。

## **簡単★自己治癒力チェック！**

以下あてはまるもののチェック数を数えて下さい。

- 最近思いっきり笑った記憶がある。
- 毎日何かしら笑っている。
- 一日2食はちゃんと食べている。(大人は3食でなくてもOkです。)
- 今ため込んでいること、我慢していることはない。
- こうしたいという希望がある。
- 心配なことはない。
- ゆっくりとお風呂に入っている。
- しっかり睡眠をとっている。
- 野菜をしっかり摂っている。

5つ以上チェックが入っていればまずまず！全部なら問題なし！

5つ以下の方は一番気になっていることを叶える、解消してみましょう。

また、チェックできなかったことをできる環境を整えるなど変えられる箇所を探し、

検討してみましょう。

自己治癒力を高める方法とは、つまるところ「日々の自分を大事にすること。」

「毎日を一生懸命たのしく生きること。」これができていればOK!ということなのです。

実に簡単でしょう！これの積み重ねです。実践してみましようね。

## 2、不調のときに食べたい食べ物。発酵食・甘酒のすすめ

さて、続いて、不調のときに食べたい食べ物についてご紹介していきますね。

病院で「消化のよい食べ物を食べて下さい。」と言われて何を食べていいのか迷ったことはありますか？

季節によっておすすめのたべものも違います。

まずはそちらからご紹介しますね。

### 不調なとき・季節別の対策

・夏・・・体を冷やさないこと。

[水分補給、夏野菜を摂ること。温かいもの。]

・冬・・・体を温める。乾燥を防ぐこと。

[暖かいスープ、お茶、旬の根菜類]

※特に人参は内臓を温め、冷えをとる冬の養生食物と言われています。

## 発酵食・甘酒のすすめ

**甘酒**：米麴でつくる。ビタミン B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、パントテン酸など吸収されやすいビタミン、必須アミノ酸、ぶどう糖が含まれていて吸収がよい。

栄養補助飲料。自然の甘味。飲む点滴と言われている、夏の飲み物です。

(※できれば自家製のものをおすすめします。)

### 3、昔ながらのお手当について知ろう。

自然に治る力を助ける家庭での対処法として、昔ながらの「お手当」があります。

治療はつらい物であることが多いですが、手当ては気持ちのよいもの、自然なものであると言えるでしょう。

手当とは・・・自然に手が行く、お腹、足などの幹部に手を当てること。

**食べ物で手当てすることもできます。これは昔ながらの知恵でもあります。**

**未来へつなぎたい知恵でもあります。**以下ご紹介していきますね。

**大根**（第一大根湯：大根おろしに生姜おろし・しょうゆを少々、番茶でときます。）

解熱発汗、のど ⇒※かなり効きます！はじめての方は大人からお試し下さい。

**れんこん**：ビタミン C、咳止め、胃腸を守る、消炎



**芋類**：里芋（芋パスター・・・里芋をすり下ろし、生姜、小麦粉でまぜてガーゼに塗って、体に当てます。）豆腐パスタ（芋パスター同様）

**玉ねぎ、ねぎ、にんにく**：ビタミン B<sub>1</sub>の吸収を助け代謝アップ

**しょうが**：（生姜シップ・・・生姜をすって）炎症、痛み

**梅**：梅干し、梅ジュース、梅肉エキス、梅醤番茶（うめしょう番茶）

梅干し 1 個、しょうゆ小さじ 1 生姜汁 2 滴、番茶

**りんご**：下痢や便秘

**小豆**：代謝アップ、利尿作用。

**味噌**：発酵（陰性）+ 塩（陽性）

◆不調のときに食べたい食べ物。

いわゆる消化のよい食べ物と言われるのは、野菜スープ。おかゆや梅干し、そして甘酒！

をおすすめしたいです。もちろん体調がよく、うどんやおにぎりなどが食べられるのであ

ればおかゆでなくてもOKです。

最後にもうひとつ！不調の時に大切にしたい・知っておきたい考え方は…！

★無理に食べない。食べたくないサインも大切にする。

体が不調の時、お子さんが食べない、食べたくないということも多いでしょう。

こういった場合は、無理して、食べなくても大丈夫。体が戦っていて調整しているんだな  
という視点も大切にしてくださいね。

(※水分が取れない、明らかに苦しくて食べられないなどはこれには含まれませんので、くれ  
ぐれも、よく見てあげてくださいね！これが大前提のお話になります。)

#### 4、冷え取りのすすめ。

不調なとき・季節別の対策で、夏も冬も体を冷やさないこと温めることが大切とお話しま  
したね。そこでおすすめしたいのが、冷え取り健康法の考え方です。まず、冷えとは何か  
を解説しますと、

【冷えとは・・・】上半身と下半身の温度差のこと。

常に5℃の差が生じています。

足元・体を温めてこの温度差である冷えをとっていきます。

方法としては【靴下・半身浴・食べ方・湯たんぽ・心】と5つあり、

それぞれを解説しますと、

- 靴下：絹素材と綿素材を重ねばきするのがベスト。とにかく足元を温めます。
- 半身浴：38度20分以上を目安に下半身を温めます。

■ 食べ方：食べ過ぎないこと。腹八分目を心がけます。

■ 湯たんぽ：眠る際に足元を温めます。

■ 心：冷え切らないように温めます。

どれかひとつでもふたつでも（特に靴下と半身浴！）実行すると、体が冷え切っていることを実感できると思います。体温が上がれば病気をしないという本もあるくらい、体が温かいことが健康に結びつき、本能的にも整います。

もっと詳細を知りたい場合は、以下の書をおすすめします。



左は万病を治す冷え取り健康法の源流、進藤義晴先生の本です。マーマーマガジン（右）

などはたのしくおしゃれにとり上げていますので、ぜひ読んでみて下さいね。



今回の内容は以上となります。いかがでしたでしょうか。もうじき秋へ季節の変わり

目は体調を崩しやすくもありますので、お役に立てましたらうれしいです。

ではではまた来月！

(来月はもう最終回ですね！何と早い！)

お会いしましょう！