

りんりんママの自然生活コラム

Vol.16

噛み方
健康法とは?①
前編 RINRINMOM

「ひとは食べ物で生きるのではない。消化された物で生きるのだ」アレキサンドル・デュマの言葉です。どんなに良い素材の食べ物を口にしてみても、それがしっかり消化吸収されなければ生きて物にはなりません。飽食時代と言われる現代、これほどグルメや食べ物の情報が氾濫しているにも拘わらず、「食べ物が身体を造っている」という最も基本的な認識を、人々はきれいさっぱりと忘れてしまっています。今回は、食べ物を身体に変えるための最初の行為である、「噛む」ことの大切さについてお話しします。

戦後の食生活の変化 ～日本人が噛まなくなった?!

戦後の日本は、食生活が劇的に変化しました。噛まなくても美味しく食べられる「加工食品」の蔓延が、その一つです。なるべく軟らかいもの、口に入れたらすぐに溶けるようなものが好まれ、食べやすく、軟らかく、皮も剥いてあり、ひと口ですぐに口に入る、というような加工食品がどんどん増えました。この傾向は、安易さを楽しむ欲望からくると言えますが、これに拍車をかけたのが、今まで困難だと思われていた食品の大量生産・大量流通を可能にした「食品添加物」の普及です。加工食品の目的は「食べやすくすること」ですが、食品添加物を使用すると、長期保存が可能で、多くの人が好む、食べやすい軟らかい食品を、大量に生産することができるようになりました。その結果、噛まなくても良い加工食品が増え、このことが噛まずに飲み込む習慣を作っていました。教育現場である学校給食でも、早く食べ上げてしまうことが重視され、時間をかけて良く噛むということがほとんど無視されているのが現状です。

文明が高度に進めば進むほど、人間は食べ物を噛むことから遠ざかっていく傾向が見られます。現代人の噛む回数は、古代人の6分の1、戦前の2分の1に減っているのです。昔の食べ物は、噛めば噛むほど美味しい味が出てきましたが、現代は食品添加物の蔓延で本来の味というものが失われ、口に入れた途端、すでに美味しい味がついているため噛む必要がなくなっています。さらに、口に溶けやすいものほど消化吸収が良く、噛まなければならないものは消化が悪い、消化が悪いものは即、身体に悪いと短絡させてしまって、食べ物を何でも軟らかくしてしまっているのです。ですが、産業社会の発展とともに、食べ物が産業商品となっていくと、健康は損なわれていくのです。子どもの頃から噛まない食事がかりしていると、成長・発達段階で様々な弊害が現れてきます。

すべては口から始まる ～食べ物の最初の入り口

現代っ子は口を大きく開けることが苦手な子どもが多いようです。モノを言うのもはっきりした言葉が出ず、口にもこったような感じでモゴモゴと話し、歌を歌わせてもお腹から声を出すような発声ができない子どもが増えました。さらに、現代の子どもたちには、心のかたより、言葉の遅れ、視力低下、さらに非行の問題とか無気力とか根性がないとか、いろいろな問題が山積みですが、これらの問題は哺乳時代からすでに発症しているという学者もいます。

噛むことの第一歩は、お母さんのおっぱいを吸うことです。赤ちゃんは一生懸命に努力してお乳を飲まなければならないのです。口は漏斗ではありません。穴の大きな哺乳瓶で大量のミルクを流し込むような与え方は、

赤ちゃんをダメにしてしまいます。赤ちゃんは真っ赤になって全身に汗をかきながら、時間をかけてお乳を飲むべきなのです。こういう労働をしなければ胃袋は満たされないことを通して、生命力、生きる力が育まれるのです。これが、運動神経や感覚神経、精神力、忍耐力を育てていきます。赤ちゃんを寝転がしたままミルクを与えるお母さんがいますが、仰向けに寝転んだまま、お乳やミルクが流れ込んでくるのは、反生命的な方法であり、あごがきちんと発達しません。寝転んでいるときは、重力で下あごが下がったままの状態なのです。赤ちゃんが生まれてくる時には、産道を通りやすいように下あごが下がっています。哺乳時期にあごの運動をしっかりすることで、下あごがだんだんと前に出てきて、上下がきちと合うようになっているのです。その最初の出発点、あごを前に持つこと、すなわち乳首をしゃぶるという行為なのです。

神様が、人間の赤ちゃんの乳飲みに1年間もの時間をかけるように仕組んだのは何故でしょうか?人生80年のうち最初の1年というこの期間が、実は、人間の将来を大きく左右するのです。

赤ちゃんは抱きかかえられて、お母さんの乳首を吸います。母親が赤ちゃんをさすってやることで、赤ちゃんは全身でお母さんの愛を感じます。これが本当のスキンシップであり、赤ちゃんは母親の情操も受けていくのです。哺乳とは、ただ単に赤ちゃんの胃袋を満たして、体重と身長が増えれば目的を果たしているというものでは決してないのです。

「噛む」と歯の問題

哺乳瓶で育った赤ちゃんの吸う力は母乳栄養児の60分の1しかないとも言われますが、楽しくミルクを飲んで育った子は、あごの発達だけでなく、歯並びにも影響し、虫歯も進むのが早いです。哺乳を軽々しく扱くと、そのしわ寄せが「噛めない子」を作り、「かみ合わせの悪い子」、「うまく飲み込めない子」を作っていくのです。現代人の多くが、ご飯を食べる時に必ず飲み物のコップを横に置いて、食べながらこれを飲んでジャーと流し込まないとご飯がのどを通らないという、ただ水で流し込む「水洗式の食べ方」になっています。これは、口の中の感覚と運動神経とあごの筋肉との生理的連携がうまくできていないことを表します。

また、子どもの虫歯や歯槽膿漏の若年化も問題になっています。乳歯は永久歯の親です。乳歯でしっかり噛むことで、永久歯の芽がつき固められ、強くなります。がっちりした永久歯を作ろうと思ったら、乳歯の時からしっかり噛むことです。歯の根がしっかりすると、年をとっても非常に抜けにくい歯になります。食べ物を流し込んでいると、あごに力がかからないから、あごが発育しません。当然、あごの中にある乳歯の根も、永久歯も十分に発育できないのです。

この頃は「すきっ歯」の子どもも少なくなりました。現代っ子はあごが小さく、乳歯は隙間なく生えています。健康な子どもは、乳歯の時は前歯に隙間がある「すきっ歯」なのです。そうでないと、後から大人の歯が生えた時に狭く入らないので歯並びが悪くなるのです。また、軟らかいものばかり食べていてもあごが正常に発達しないので、歯並びが悪くなります。さらに、顔の歪みの原因の多くは、歯並びの悪さに関係しています。歯並びが悪いと、歯の噛みあわせに問題が出て、うまく噛めなくなります。その結果、噛む筋肉が発達しなくなり、顔の歪みの原因になるのです。

次回は、「噛む」ことの偉大な効果についてお話ししますね!



母と子・高齢者のよい歯のコンクール

PROFILE 甲斐 利恵 (かい りえ)

自然に学ぶ母の会Green*Mom・地球にやさしい母の教室Green*Kitchen代表
マクロビオティックインストラクター・正食協会指導員・食育指導士
先天性の病気で重度のアレルギー・虚弱体質の長女の出生と育児がきっかけでマクロビオティック(穀物食)に出会う。その後、次女を助産院で自然出産。完全母乳とマクロビオティックで育てる。生まれる前からの生活が妊娠・出産・育児に大きく影響することを体験して運動が大きく変わり、高校教諭を退職、食育を通して幸せを伝えるお仕事ライフワークに。

地球にやさしい母の教室Green*Kitchen
http://www.ctb.ne.jp/~green_mom/
マクロビオティック料理・スイーツ・自然生活・手当て法クラス、自然食ランチ会を開催中!

Neco・press

大分エコライフプラザ 環境を楽しく考える情報誌

07

July
2014 GET FREE

「Neco・press」は大分市より運営を民間委託されたNPO法人「まち・文化再生プロジェクト」が発行する大分エコライフプラザの機関紙です。 2014年7月10日発行第25号



かがやくひと

VOL.11
オノカヨさん

オノカヨさんほか10名の作品も登場、
県内外の作家作品に出会える!
Art&cafe 屋上屋台
8月1(金)~3日(日)
wazawazaビル4F(メイン会場)
equinox/the ground noise

強さとやさしさを合わせ持ち、新しさとなつかしさを感じさせる。どんなシチュエーションにも自然となじみながら、存在感がある。そんな和紙の魅力を生活の中に。



ワケ科の植物・楮。製紙の原料の中でも強く良質で、和紙を楮紙と呼ぶほど和紙の素材として知られている。その楮を煮て繊維を取り出したら、こみなどを丁寧に取り除き、繊維をほぐし、真水とトロアオイの根を加える。いよいよ紙すき作業に入る。水の中に首筋を沈めて紙の厚さを整える。あの作業だ。紙すきの和紙を作るに当たり、疑問点が出てくれば昔の文献を紐解く。技術は昔とほぼ変わらないそうだ。

紙すき職人・オノカヨさんは、楮を仕入れるところから始める。国産の、できるだけ近い場所で作った楮を使い、竹田市の工房「和紙場」で、木から和紙を、その和紙でバッグやベンケース、ハカキなどを製作している。「和紙で作ったバッグ、雨に濡れても大丈夫なんですか?」「バッグの中に入れてたままの名刺入れ、すぐにくちゃくちゃにならない?」そんな不安は、「いつしか変わってしまった「和紙」に対する感覚」なんだとか。「和紙は元々

強いものなんです。昔の日本家は木と土と紙でできていたんですから。いつの間にか和紙って弱いイメージに変わったんですね。土に還らないものが安価で手に入る今だからこそ、生活の中の品々を見直すきっかけとなればうれしい。なるほど手にとってみれば、和紙のやさしい風合いと共に、革のような強さすら感じる。使い込むほど手に馴染み、風格のあるシワが刻まれていく。破れる...というヤワな印象はない。年配者にはどこか懐かしく、若い層には新斬と感じさせるというのもおもしろい。

国内に生息する植物をうまく利用する知恵と、地道な手作業から生まれる日本の伝統工芸。厳しい産業にあり、後継者不足にも悩む分野。「まずは自分が続けていくこと、つなげていくこと」というオノさん。木が紙の原料であること、紙から伝わる優しい手触り、最後は土に還る大切さを和紙は教えてくれる。

プチ断食セミナー開催のお知らせ

人生を変えるチャンスを、あなたもモノにしませんか?(*^^*)

実は、世の中の成功者はみんな、断食(ファスティング)をしています!!
人生の成功者はなぜ断食するのか?断食で人生が変わることを学べるチャンスです!!
断食のメカニズムと効果について科学的に学ぶことができ、安心して断食が実践できるようになります(*^^*)
正しい断食の仕方や復食の方法、断食中の過ごし方についても学びますよ(*^^*)
熱海の断食道場では、断食講習会の金額は10万円以上します。
(しかも、酵素を摂らない水だけの断食なので、排毒がすすくととても苦しいです(>_<))
私が提案する酵素を使ったファスティングは、普通の生活をしながら楽にできます!
思ったほどお腹も空きませんよ~(*^^*)
当日は、朝から絶食してきていただきます(お水はOKです!)
2日目は、引き続き自宅でファスティングしていただきます。
みんなで一緒にやるので、初めての方でも大丈夫!!
ファスティングでキレイにすっきりして、秋からおしゃれを楽しみませんか?(*^^*)

参加者は
6名限定です!
定員になり次第、
締め切ります!!

9月2日(火) 10:30~

場所 Green*kitchen(日出町) 定員 6名

講師 甲斐利恵 (ファスティングインストラクター・地球にやさしい母の教室Green*Kitchen代表)

持ち物 筆記用具・500mlの空のペットボトル1本

参加費 1万円 ※2日間のプチ断食ができるファスティング用の酵素1年(5,000円相当)を飲みます!

申し込み green_mom@ctb.ne.jp
※下記のフォームで申し込みをお願いします。
件名:プチ断食セミナー申込み
※お名前(受講生は受講クラス) ※連絡先電話番号 ※携帯アドレス

問い合わせ先 tel.0977-72-9399



人・自然・海の幸…。島の魅力にリスペクト！ 大分離島プロジェクト シマリス

「シマリス」とは…
島の人の生活や自然にふれ、島の魅力を再発見すると共に、自然の偉大さとそれを守ってきた人々に敬意を表す「シマをリスペクトする」の意。



カヌー、シュノーケリング、海釣り、そしてネコ、ネコ、ネコ…。
この夏は佐伯市深島で海を満喫しませんか？

大分県内にある7つの離島「姫島」「無垢島」「保戸島」「大入島」「大島」「履形島」「深島」。美しい海は訪れる人々の心を癒し、新鮮な海の幸をもたらしてくれます。船で渡るちょっとした旅気分や、のんびりとした時間を運んでくる潮風、そしてそこに住む人々とのふれあいなど、島ならではの穏やかでゆったりとしたひととき。日頃の喧嘩を忘れさせてくれる絶景が離島にはあります。
離島の魅力をもっと知ってもらい、島を活性化させようという大分離島プロジェクト「シマリス」がこの夏始まり

ました。2014年度は佐伯市蒲江の「深島」から始動。深島は周囲4キロメートル、人口18人の小さな島で、ネコは人口を遙かに上回る30匹以上が住んでいます。透明度が高く、サンゴ生息の北限と言われる海でのダイビング、常に黒潮が流れる絶好の釣り場など、海遊びを存分に満喫。また、島のおおあが作る獲れたて魚介類料理が食べられる。深島初のカフェ「深島食堂」も完成しました。カヌーやシュノーケリングで美しい海を堪能したり、新鮮な魚貝バーベキューで盛り上がりたりと、毎週末ごとにイベントも開催します。各募集人数は各10人と少数なのでお早めにご予約下さい。

この夏、待望OPEN! shima-cafe 深島食堂

深島食堂では島の食材を生かして、季節ごとにメニューを刷新しています。山産物や地元産品をふんだんに使ったメニューをご用意しています。

■場所/めいんすとりーとをうって左側 ■営業時間/だいたい11:00~16:00
■定休日/天候による(定期船欠航したら) ■電話番号/080-5292-2280
※料理の内容は、その日の天候や海の状態によって変わります。

楽しいこと PLAN 01 晩ごはん「とったど〜!」釣リ&海散策トリップ

7/20(日) 7/26(土) 8/2(土) 8/17(日) 9/13(土) 9/15(祝)

9:40	集合
10:00 発	蒲江港発 ※チャーター便にて
10:30 着	深島港着
10:40~12:30	フィッシング・磯散策
12:30~14:00	昼食(島料理またはバーベキュー)
14:00~16:00	フィッシング・磯散策
16:00~16:30	深島港へ・解散
16:30 発	深島港発 ※定期便にて蒲江港へ・17:00 着

楽しいこと PLAN 02 海おとこ、海おんな、あつまれ〜! マリンスポーツ体験トリップ

7/13(日) 7/19(土) 7/21(祝) 7/27(日) 8/3(日) 8/16(土) 8/30(土) 8/31(日) 9/14(日) 9/20(土)

9:40	集合
10:00 発	蒲江港発 ※チャーター便にて
10:30 着	深島港着
10:40~12:30	カヤック・シュノーケリング
12:30~14:00	昼食(島料理またはバーベキュー)
14:00~16:00	シュノーケリング・島散策
16:00~16:30	深島港へ・解散
16:30 発	深島港発 ※定期便にて蒲江港へ・17:00 着

楽しいこと PLAN 03 朝日と夕陽と星空と。ごちそういっぱい! 島の暮らし体験トリップ

8/9(土) 8/10(日) 8/23(土) 8/24(日) 9/6(土) 9/7(日) ※1泊2日です

9:40	集合(10:00 発→深島港 10:30 着 ※チャーター便)
10:40~12:30	磯散策・食材探し
12:30~14:00	昼食準備・昼食(島料理またはバーベキュー)
14:00~17:00	カヤック・シュノーケリング・フィッシング・磯散策
17:00~19:00	夕食準備・夕食(島料理またはバーベキュー)
19:00~21:00	キャンプファイヤー
翌 6:00~8:00	朝食準備・朝食
8:00~12:00	島散策・カヤック・シュノーケリング・フィッシング
12:00~13:30	昼食準備・昼食(島料理またはバーベキュー)
13:30~14:00	港へ・解散(14:00 発→蒲江港 14:30 着 ※チャーター便)

参加条件・注意事項
詳しくはホームページで!
<http://shima-risu.com>

募集概要
●募集人数/各日 10 名程度 ●集合時間/9:40 ★小雨決行・雨天中止
●集合場所/佐伯市蒲江大字蒲江浦 3283 (蒲江振興局前・深島行連絡船乗場)
●参加料金/無料 ※ただし連絡船の料金(大人1,350円・小学生未満 890円・3歳以下は無料)は各自負担

お申込は電話で!
シマリスイベント事務局 TEL.097-578-6820
(有限会社ソフトファクトリー、まち・文化再生プロジェクト)

Event Information

講座は予約制です。人員になり次第、締め切りとなります。

毎月第2土曜	10:00~12:00 募集人数:20人 参加費(実費):1,000円~ 対象:制限なし 持参:特になし(エプロン) 講師:村上 あや	●8月9日(土) 夏休みの工作 (オプショナル) ●9月13日(土) キノコハウス ●10月11日(土) ハロウィン ランタン	
毎月第3土曜 ※8月のみ第1土曜	9:30~12:00 募集人数:10人 参加費(実費):100円 対象:小学校高学年以上 持参:布 講師:青藤 千恵	●8月2日(土) はぎれで作る キーホルダー ●9月20日(土) しじみ巾着 ●10月18日(土) ヨーヨーキルトの コースター	
毎月第3日曜 ※8月のみ第4日曜	10:00~13:00 募集人数:5人 参加費(実費):500円~ 対象:小学校高学年以上 持参:特になし 講師:尾崎 幸ゆみ	●8月24日(日) 小物バスケット ●9月21日(日) マルチバスケット ●10月19日(日) パンかご	
毎月第4土曜	10:00~12:00 募集人数:10人 参加費(実費):500円~ 対象:小学校高学年以上 持参:軍手、エプロン 講師:田代 美吉	●8月23日(土) 石けんと受け皿の デコパージュ ●9月27日(土) ハロウィンの デコパージュ ●10月25日(土) エッグキャンディ	

お問い合せ
大分エコライフプラザ
〒870-1206 大分市蒲江10-10-10
tel.097-588-1410

Access MAP
大分大学医学部附属病院
トキハ わさだタウン
大分市役所
大分市立中央図書館
大分市立中央公民館
大分市立中央体育館
大分市立中央市民センター
大分市立中央公民館
大分市立中央公民館
大分市立中央公民館
大分市立中央公民館

Neco press
企画・発行 NPO法人 まち・文化再生プロジェクト
〒870-0924 大分市3-12-4
tel.097-578-6820 fax.097-578-6821
発行人 杉本 隆雄
制作 SOFT FACTORY
※本誌掲載の記事・写真など無断で転写・複製(コピー)・転載することを禁じます。

HEIL × cafe GARDEN

COFFEE BEANS!

COFFEE GOODS!

	トラジャブレンド コクがあり独特な香りが特長です。 100g 600yen(+tax) 200g 1,200yen(+tax)
	スペシャルブレンド コクがあり独特な香りが特長です。 100g 550yen(+tax) 200g 1,100yen(+tax)
	cafe GARDEN ブレンド 深煎りの少し苦みのあるコーヒー。 深煎りではありませんが、飲みやすいブレンドです。 100g 550yen(+tax) 200g 1,100yen(+tax)

CHEMEX・Hario・KONO・野田琺瑯・etc

人気カフェ「cafe GARDEN」さんの協力でコーヒー豆の販売を始めました。厳選された3種類のコーヒー豆、パッケージも可愛く贈り物にも喜ばれそうです。コーヒーグッズと一緒にいかがですか。
HEIL 大分市府内町 2-6-14 金剛ビル 1F ☎097(513)5566