

りんりんママの自然生活コラム

Vol.18

お砂糖の呪縛①

RINRINMOM

前回までに、「噛む」ことの大切さや偉大な効果についてお話ししました。今回は、食べ物をしっかり「噛む」ための道具である、「歯」の健康についてお話しします！

日本人は虫歯が多い？

厚生労働省が行った歯科疾患実態調査(平成23年)によると、治療済みも含めて20~80歳までの人の8割に虫歯があったそうです。つまり、虫歯になったことがない日本人は全人口の2割しかないということ、これはほかの国々に比べて、非常に高い虫歯率ということになるそうです。同調査には歯磨きの習慣についての報告もあり、それによると1歳以上の95%は毎日歯を磨き、1日に複数回磨きをする人の割合も年々増加しているといえます。このようにデンタルケアへの意識が年々高くなっている現代の日本で、虫歯になる人が多いのはどうしてなのでしょう。大昔の、歯医者が存在しないような時代に虫歯になつたら、治療などできなくて大変だったはずですね。もしかしたら、そもそも大昔には、「虫歯」というものは存在しなかったのではないのでしょうか？

虫歯になる原因は？

虫歯の原因として、みなさんが一番思いつづくものは、きっと、「甘いもの=砂糖」の摂り過ぎだと思います。砂糖の害については、最近ではかなり叫ばれるようになってきました。甘いものを食べていると虫歯になりやすい。これは本当です。ただ、甘いものが直接、歯に作用して虫歯をつくるわけではありません。砂糖をとると体内のカルシウムが奪われます。血液が酸性化し、それを中和するために、炭酸カルシウムを消費するからです。その結果、カルシウムでできている歯も弱くなり、そこへ虫歯菌がさらに追い打ちをかける、という順番なのです。現代人のカルシウム不足も問題になっています。骨粗鬆症患者が増えていることが叫ばれていますが、子どもの骨折もとても増えてきています。大人から子どもまでカルシウム不足と言われ、カルシウムを補うためのサプリメントもたくさん利用されていますし、「カルシウム増量」などと書かれた加工食品も増えました。ですが、「カルシウム増量」という表示に惹かれて甘いお菓子を購入して子どもに食べさせても、摂り入れるカルシウムより、砂糖の害によって出て行くカルシウムの方が多かったりしたら、意味がありませんよ。

食生活で虫歯は防げる

実は、カルシウムをとることに必死になるよりも、砂糖さえ口にしなければ、あまり歯を磨かなくても虫歯にはならないとも言われています。虫歯の根本原因は基本的に食生活なのです。

我が家の子どもたちによっても、それは実証されました。私はお料理にはお砂糖はほとんど使いませんが、子どもたちが小さい頃は、市販のお菓子を食させることもほとんどありませんでした。いかに砂糖の害が大きいかわかっていましたから、市販のものといえば、せいぜい、おせんべいやおかしなどだったでしょうか。

そして、我が家の子どもたちは、「仕上げ歯磨き」というものをほとんどやっていたことがありませんでした。長女が1歳の頃は、巷の噂に流されてとりあえずやってみましたが、全力で嫌がっていたので、無理やり歯磨きしようとするのが嫌になり、あっさりやめてしまいました…。子どもたちの歯磨きは寝る前くらいで、しかもサササッと自分でなでまわしているだけ。親はほとんどノータッチ。もちろん、子どもたちが小さい頃は、「歯磨き剤」というものも、一切、使いませんでした。虫歯は一本もありませんでした。

野生の動物が歯を磨いているところを見たことがありますか？それを見て、歯医者さんにかかっていることも、やっぱり見かけませんよね(笑)砂糖をとってないからです。「自然育児」を提唱する小児科医の真弓定夫先生は、「野菜は天然の歯磨き剤だ」とも言っています。我が家では、食後の沢庵と番茶が、歯磨き代わりになっていたのかもしれない(番茶も、天然の抗菌効果があります)。「歯磨き」は虫歯予防に役立っていないことは明白である」という歯科医師さんいます。通常の歯磨きで歯垢を除去できるのは、もともと虫歯になりにくい部分だけで、歯と歯の間や奥歯の歯の溝といった虫歯になりやすい部分には、なかなか歯ブラシの毛先は届かないそうなのです。

そして、辺境に住む先住民族には虫歯がほとんどないという事実があります。アフリカ諸国の文明に侵されていない地域に住む人たちは、私たちがのように食後の歯磨きなどしません。歯ブラシすら見たことがない人もいることでしょうか。それなのに、虫歯がないとはどういうことでしょうか？

どうやら先住民族の生活に、虫歯にならない秘訣があるようです。世界の14の地域で先住民族の食生活と健康状態を調査したウェストン・プライスの著書『食生活と身体の退化—未開人の食生活と近代食』によると、先住

民族は歯磨きの習慣がないにもかかわらず、ほとんど虫歯も歯周病もありませんでした。しかし、同一地域の同一民族であっても、白人が持ち込んだ近代食を食べようになった人たちは、虫歯や歯周病、不正咬合(上下の歯が適切に噛み合っていない状態)がみられたといえます。つまり、虫歯や歯周病など口腔疾患の原因には日ごろの食事の内容が大きく関わっているようです。

親が子どものためにできること

口は食べ物の入り口であり、歯で食べ物をよく噛むことによって素晴らしい効果があるということは、これまでに話してきたとおりです。と言うことは、食べ物を噛む道具である「歯」の健康を守っていくことは、人生を大きく左右することになりますね。虫歯の主な原因は食生活なので、親が子どもに与える食べ物を選ぶことは、子どもの運命を大きく左右することになるわけです。

予防法の最大のもは、「砂糖を摂らない」ということです。糖分を食べると、口内の常在菌から酸が出されるのですが、歯は本来、再石灰化によって修復する機能があるそうです。ということは、酸が歯を溶かすスピードに再石灰化が追い付かなければ虫歯を作ることになるし、逆に、糖分を摂らずに再石灰化のスピードが歯を溶かすスピードを上回れば、小さな虫歯は自然治癒するというわけです。実際、子どものお友達は、歯科検診で小さな虫歯があると聞かれてから甘いものを食べるのをやめ、歯磨きを以前よりも丁寧にするようになったら、虫歯が自然に治っていたそうです。

特に、口の中にずっと糖分がとどまりやすいような、アメ玉やチョコレート、ガムのようなお菓子は、小さな子どもには禁物です。子どもがうるさくする時に、このようなお菓子を与えるとおとなしくなるからと、口封じのように与えている大人がいますが、本当に子どもの身体のことを考えると、やめるべきですね(実は、身体だけでなく、心への作用も大きいのですが、この話はまた別の機会に)。子どものおやつは第4の食事と同じです。子どもの健康を考えたら、与える食べ物は良く吟味しましょう。お砂糖の甘みは、なるべく早くからは教えないことです。ご飯をしっかり噛んで食べられる子どもを育てれば、脳の栄養となる糖質がゆつくり供給されるので、落ち着いた賢い子どもに育ちますよ。

大人はどうする？

子どもたちの食事やおやつについては、親がコントロールしてあげられるから良いのですが、美味しいものの味を知ってしまった大人はどうすればよいのでしょうか。

甘いものを「根性」でやめなさい!と言っても、到底、無理なのです。というのは、現代人の多くは砂糖中毒にかかっているからです。私も長女の母乳育児中は、お肉は我慢できても、甘いものを断ち切るのが、一番大変でした。あの頃は、本当にストイックな生活をしていました。砂糖はほんの一瞬だけ口を喜ばせても、体を喜ばすことはしない。それは頭では分かっている、ほんのひと時の甘い誘惑に負けないように耐えるのは、本当に大変!長女の病気がなかつたら、砂糖をきっぱり止める事は絶対に出来なかつたと思います。

いかにして砂糖の呪縛から逃れるか…。私にとっては、その手段は「マクロビスイーツ」でした。つまり「甘みの質を変える」ということです。実は砂糖(特に白砂糖)は麻薬みたいなもので、いくらでも食べられるのです。塩の摂取には上限があっても、砂糖には上限はないのです。極端に塩からいものつて、とても辛くて食べられないのですが、甘みについては、どんなに砂糖漬けで甘いものでも、「甘くて美味しい〜!!」と、食べられちゃうのです。(味覚が正常に戻れば、極端に甘いものはだんだんと敬遠するようになりますが…)

白砂糖は常習性があるので、急にやめるとますます甘いものが欲しくなり、過度のストレスがかかってしまいます。まずは麻薬のような白砂糖をやめて、メープルシロップや甘酒、米飴のような体を冷やさないやさしい甘みに変えましょう。そして、素材が本来持っている甘さを利用したお菓子は、噛めばかむほどにじわじわと甘みが出てくるので、満足感もあるのです。私も初めてナチュラルスイーツに出会った時は、「砂糖を使わなくてもこんなに甘くて美味しいお菓子ができるの?!!」と、しみじみ感動したものです。甘いものを食べると、ホッとませんか?ストレスの多い現代人には、緊張で固くなったココロとカラダを、ふわっとゆるめてくれるスイーツは、やはり必要なこともあるのです。それを「根性」でやめようとしたら、場合によっては情緒が不安定になり、食欲が乱れ、ドカ食い・ヤケ食いなどという形で反動が大きくなってしまいます。

我が家の子どもたちが、今でも市販のお菓子をあまり欲しがらないのは、ナチュラルスイーツの美味しさを知っているから。罪悪感を持ちながら甘いものに手を出すと、自己嫌悪におちいってしまいます。罪悪感もなく、心から楽しんで美味しくいただけるナチュラルスイーツは本当に素敵!!このおいしさを、たくさんの人に伝えていきたいと思っています。ただ、ナチュラルとは言えど、もちろん量はほどほどに!今回は、食生活と頭の発達、歯並びについてお話ししたいと思います。お楽しみに!

参考図書:『歯医者か虫歯を作ってる』長尾周格著
『食生活と身体の退化—未開人の食生活と近代食』ウェストン・プライス著

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
先天性の病氣と重度のアレルギー・虚弱体質の長女の産産と育児がきっかけでマクロビオティック(穀物系食)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。生まれ育ちの生活が妊娠・出産・育児に大きく影響することを体験して運命が大きく変わり、高校教諭を退職、食育を通して幸せを伝えるお仕事をライフワークに。

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

03

March 2015 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。 2015年3月20日発行第27号

かがやくひと

VOL.13 安部 泰輔 さん

「味方にならないモノの見方。」

PROFILE 安部 泰輔 (あべ たいすけ)
大分市在住。全国各地の美術館、アートフェスティバルで独自のアートを制作。平成23年度の小学校3・4年生 図画工作の教科書にも作品が掲載されている。

3月22日まで大分市中央町で開催された「中央町のアキヤモリ」空き店舗のオープンな空間には、古着で作ったぬいぐるみのオブジェ、天井から吊した古着、台座の役割を果たす古着、古着を素材に独特な世界観が広がっています。プロデュースしたのは、美術家安部泰輔さん。林を抜け、森の中に立つ木々。その木に花が咲き、果実が実り、収穫する古着の糸に咲くのは、泰輔さんが書いた絵。その絵を安部さんがぬいぐるみに仕上げ、それを、実として木に飾り、最終日にはその絵の作者が収穫に訪れる、というストーリー。見るだけの展覧ではなく、来場者もまた空間の一部を担う参加型です。

会場入り口に要用のミシンを置き、安部さんは、実を作る姿を通りすがりの人々が眺めていきます。制作風景そのまますべてを撮影し、その制作過程を制作したアーティストの制作過程として掲載し、また、制作過程を生かした「ミニエディション」が生まれることもまた嬉しいことだ。そして、決して「いいね」で言ってもらいたくないわけじゃない。むしろ、同調者にならないことの方が大切。要ならぬ「いいね」で、ゴッホだつてつまらない作品があるけど、アートってだけで成立しているところがある。いい作品だと思っても、私は嫌いだとか、それその意見はぶつけて議論した方がいい、と書いてくれた作品だつて、本当に、かたがた、他の人と比べて、他人の反応を、ひびくと感じてほしい。」

いよいよ今春オープンする大分県立美術館。これを機会にお子さんと一緒に足を運び、子どもがどんな作品に興味を示し、どう感想を述べたのか、その感性をしっかりと受け止めてあげたいですね。「好きじゃない」という意見が素直に出てきたら、興味深く聞いてあげてください。

毎日の生活を自然でシンプルに! 大分でマクロビオティックを本格的に学べます! 子連れOK! (原則1人まで)

「マクロビオティック講座開催」

子どものアトピーや喘息を治したいママ
自分の身体を調べて、子どもを自然に授けたいママ
家族の健康と幸せのために食改善したいママ
幸せは台所から台所は家庭の薬局です!

日時 基本的な毎月 第1または第2木曜日 10:30~14:30 (レクチャー・実習・試食)

参加費 1回につき 4,000円(お子様連れは500円追加) ※教科書代が最初に別途かかります。

講師 甲斐利恵 (地球にやさしい母の教室Green*Kitchen代表) 正食協会師範・食育指導士・マクロビオティックインストラクター・マクロビオティック九州理事・ファスティングインストラクター

場所 日出町保健福祉センターまたは Green*kitchen

お問合せ 地球に優しい母の教室 Green*Kitchen Tel/Fax0977-72-9399 または メールgreen_mom@ctb.ne.jp(専用)

お申込み 申込み用紙を記入の上、0977-72-0292(訂書)までFAXにて提出下さい。お電話やメールによるお申込みは受付していません。 ※申込み用紙はホームページからダウンロードできます。

注意事項 1年間継続して本気で学びたい方のためのコースですので、単発受講は出来ません。申込みは定員になり次第、締切します。(定員後は、キャンセル待ちを受けます) ホームページにて、詳しい日程や受講ルール、料理の写真などを掲載してありますのでぜひご参照下さい。 http://www.ctb.ne.jp/~green_mom/

自宅敷地内の一角に立つ、小さな小さなベーグル屋さんオープンするのは、ひと月にわずか1日だけ。それでも噂を聞きつけて、貴重な1日に様々な人々が訪れます。卵や牛乳、バターを使わないシンプルでヘルシーなベーグル。ベーグル工房hibiオーナー・橋本智子さんは、アレルギーのあるお子さんも安心して口にできるオーガニック素材を使います。「このパンはどれを選んでもいいよ」ってお母さんに言われたお子さんが、とっても嬉しそうな顔をしてたんです。それを見て「よし/間違っていない!」って思いました。四児の母である智子さん自身もお子さんが生まれてから食に対する興味が深まったと言います。具はフルーツや野菜、和風のものなど約10種類ほど並びます。中でも惣菜のベーグルは、野菜がとびきりおいしくなる「重ね煮」という特別な調理法で作ったもの。砂糖や化学調味料を使わず、野菜から出る水分だけでじっくりと煮ることで、旨みを最大限に引き出します。野菜には葉ものように上に向かって伸びるもの(陰性)と下に向かって根菜



お子さんを
おんぶしたままの
重ね煮教室風景も、
ここならでは

予約待ちのベーグルは
20種類ほどある中から
季節のものなどが10種類
並びます

日々の生活の延長にあるもの。 食に向き合うということ。

類(陽性)があり、それぞれのエネルギーが影響しやすい小さな“宇宙”を鍋の中につくってあげることで、素材それぞれが栄養とおいしさをぐくぐくと発揮してくれるそうです。保存がきくので重ね煮を冷蔵庫にストックしておけば、みそ汁や炒め物など毎日のメニューが短時間で出来上がり。智子さんはこの重ね煮を岡山県にある自然食のセミナーハウス「百姓屋敷わら」の船越康弘さんから直々に学びました。最近では自宅で重ね煮の料理教室も行っています。

智子さんのベーグルや重ね煮を体験したお母さんの多くが「食への向き合い方が変わった」と言います。素材へのこだわりはもちろん、料理に込める“気持ち”、そして何より、自分のペースで料理を楽しんでいる智子さんの姿勢には、学びや笑いやワクワクがいっぱい。まずはブログをのぞいてみて下さい。



重ね煮は旨みが
多いので
みそ汁はダシを
取らずにOK



豆腐ハンバーグ、そばサラダ、
おひたしのすべてに
重ね煮を利用。
調味料が少なくても
ずむも重ね煮の味が



「橋本智子さんで
重ね煮で
心を込めた
テキストを
「あー!」
しました」



ベーグル工房 hibi
中津市三光白木1120-10
TEL:090-7380-5905
<http://ameblo.jp/hibi-bagel>

※営業日は毎月不定です。ブログでご確認下さい。
※ベーグルの通販は、只今予約は約1カ月待ち、定期購入できる月1便も定員のため新規は休止中。

Event Information

毎月 第2土曜

10:00~12:00

●4月11日(土)
●5月9日(土)
●6月13日(土)

募集人数:20人
参加費(実費):1,000円~
対象:制限なし
(お子様は保護者同伴)
持参:特になし(エプロン)
講師:村上 あや

毎月 第3土曜 ※8月のみ第1土曜

9:30~12:00

●4月18日(土)
●5月16日(土)
●6月20日(土)

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:青森 千恵

毎月 第3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
●内容等は4月以降決定いたします。詳細はお問い合わせください。

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:選手、エプロン
●内容等は4月以降決定いたします。詳細はお問い合わせください。

■次回フリーマーケットは4月5日(日)開催となります。
5月3日(日・祝)フリーマーケット出店応募締切は4月17日(金)です。
■リサイクル家具・自転車抽選会は、4月5日・5月3日に開催されます。

参加応募 八ヶ千宛先 大分エコライフプラザ 〒870-1205大分市福宗618番地

お問い合わせ先
大分エコライフプラザ
〒870-1205大分市福宗618番地
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IC
R442
大分県庁
R210
大分南署
ホワイト
ロード
Neco press
企画・発行 NPO法人 まち・文化再生プロジェクト
〒870-0924 大分市教3-12-4
tel:097-578-6820 fax:097-578-6821
発行 入野 悠生
制作 SOFT FACTORY
※本紙掲載の記事・写真など無断で複製・転載(コピー)・転載することを禁じます。

パークプレイス

期間限定でジャポヨリがパークアップ!! **パーク遊び王国**

第1弾 3/7(土)~
参加無料
鳴らして遊ぼう!
アミマル遊具が登場!

第2弾 3/7(土)・22(日)・28(土)・29(日)
4/4(土)・5(日)
参加無料
ジャポヨリ玉ひろば

時間 10:00~22:00 場所 3Fシャングリラ
キリン・カバ・ゴリラの形をした遊具で音をならしたり、写真を撮ったりして元気いっぱい遊んじゃおう!ゾウのすべり台も待ってるよ!

週末限定!! いろんなシャボン玉を作ってみなで遊ぼう! ※悪天候(雨天・強風)時には中止となります

お気に入りのイベントが見つかる!
今すぐホームページをチェック

【パークプレイス大分】
〒870-0174 大分市公園通り西2丁目1番
TEL 097-520-7777(代)

3.21co ▶ 4.5o

Renewal Open

大分市府内町 2-6-14 金剛ビル 1F
TEL:097_513_5566
<http://heicou.exblog.jp/10/>

インテリア・雑貨の、**HEICOU**

お部屋探しの、**CICOU**