

# 食育白

## Vol.4 体を温めて「寒」に勝つ

寒気に思わず身体が縮まる季節です。  
冷えから上手に身を守り  
健やかに冬を乗り切りましょう。

毎日の「食」に少しずつ体へのいたわりを取り入れることで、万年冷え症が改善！  
なんてこともあるみたいです。  
難しく考えず、献立を決めるときに  
こんなことを思い出してみてください。

### 北方原産?

寒さ対策で体を温める食べ物を栽培しています

### 硬い?

軟らかい食物に多く含まれる水分・油分は体を冷します

### 塩味?

Na=ナトリウムの多い食べ物は体を温めます

### 赤・黒・黄・橙色?

冷色（青・白・緑）の食べ物には体を冷やすものが多い

米・とうもろこし・麦類・そば・あわ・ひえ・もちなど人間の主食になってきた食べ物は体を冷やしても温めもしない食べ物と言われています。身体を冷やすとされる食材にも火を通したり塩を加えたり、発酵させたりすることで寒い地方に適した食材に変化します。例えば大根（白く多水分）→塩・重石→たくあん（黄色で硬い）や、牛乳（白く多水分）→加熱・発酵→チーズ（黄色で硬い）など。

## Baby Massage

ベビーマッサージ

### を知っていますか？

ベビーマッサージは子供に対するタッチケアです。  
生後15日の孫へおばあちゃんがマッサージするインドの風習が由来となっており、欧米でも広く認知されその有効性が認められています。



ふれあいが育む  
思いやりが育む  
心のつながり

### こんないいこと♪

- ・適度な皮膚刺激で血液やリンパの流れを促進
- ・新陳代謝を促進し、老廃物などを排泄
- ・免疫力を高め、自然治癒力を向上
- ・刺激に強い皮膚になる
- ・骨や筋肉の成長を助ける
- ・精神面の安定とリラクゼーション効果
- ・「ふれあい」を通して優しさが芽生える

愛情と手があればどこでもでき、タッチすることで親の思いが子供の心にダイレクトに伝わります。安心感の中で心身をリラックスさせることで母子の絆がより強まり、マッサージを習慣にすることで、成長してもスキンシップに抵抗がなくなるため、いじめや体調不良などの異変にも早い段階で気がつきます。幼少期からの習慣でなくとも、気軽に服を着たままでできるチャイルドマッサージもあり、ハンドマッサージやツボ押しで触れ合うなかで、子供が小さい手でお母さんにお返しする微笑ましい光景も見られます。

今回お話を伺ったのは 湯沢市 アロマプラスワン チャイルドケア部会CCL会員 石橋さん TEL 0183-72-3966

「幼少期の愛情認識やスキンシップが不足していると”キレる子供”になりやすいそうです。人は人に触れて心豊かになります。マッサージによって子供だけでなく手をかけたお母さんの心も慈しみの心で癒されます。」ももとはは自然素材を使った化粧品づくりからこのケアにたどりついた石橋さん

ん。取材を通じて子供の健やかな成長にとってスキンシップがどれほど大切か、深く考えさせられました。親子の精神面に良い効果をもたらすマッサージはメディアでも数多く取り上げられています。学びたい方は講習会も行っているの上記までお問い合わせください。