

「子どもものの心と体を 育む温め学」

石原新菜

急増！子どもの低体温

子どもは「風の子」は、昔の話

平熱35℃台の子ども多い

(平熱36.5~37.2)

アレルギー性皮膚炎、湿疹、じんま疹
気管支喘息、花粉症（鼻炎、結膜炎）

うつ、パニック、てんかん

漢方では「冷え」と「水」が原因

冷えているサイン

- ほっぺた、手足が冷たい
 - お腹が冷たい
 - 鼻水ジュルジュル
 - 水っぽい痰をゴロゴロ（とくに、明け方）
 - 下痢、軟便、腹痛
-
- 皮膚がかさかさ、唇、歯茎の色が悪い、便秘
 - 水分をたくさん飲む子
 - 寝汗が多い子

妊娠中から子どもの体質をつくっている

妊娠中、授乳中は、お母さんの毎日の食事
離乳食の内容、食事の内容

着色料、添加物、化学物質 → アレルギーの原因

陰性食品 → 自分だけでなく、赤ちゃんも冷え性に

乳児湿疹 → 汚れたものを皮膚から出す

子どもを守れるのは「親」

親がしっかりすること

子どもにちゃんと説明すると3、4才でも分かる

～我が家～

普段は「和食の粗食」夕食が「ザ・和食の朝食」

外食では、好きなものOK → 健康的&楽！

白砂糖、牛乳、マヨネーズ、バター、マーガリン一切なし
肉ほとんど食べない、たま～に鶏肉、卵。魚メイン。

どんな食事にすればよいか？

保育園、幼稚園、小学校の給食は仕方ない
バナナ、牛乳、肉・・・

家では「ザ・和食の朝食」

- 朝晩（毎食）味噌汁
- 必ず、納豆
- 玄米：白米＝1：1 黒ゴマ塩ふりかける
- 焼き魚、煮魚、小魚、魚介類、刺し身
- さつまいも、かぼちゃ、切り干し大根、きんぴらごぼう、ひじき

陰性食品・陽性食品

陰性（青・白・緑色、南、夏、水っぽい）

牛乳、豆腐、豆乳、水、緑茶、コーヒー、**麦茶**

うどん、白米、白パン

ビール、白ワイン マヨネーズ、バター、酢

南：バナナ、パイナップル、オレンジ、みかん

夏野菜：レタス、トマト、きゅうり、ナス

陽性（赤・黒・橙色、北、冬、硬い）

チーズ、紅茶、ほうじ茶、昆布茶、烏龍茶

そば、玄米、黒いパン、塩、味噌、醤油

黒ビール、赤ワイン、梅酒、日本酒、焼酎

北：りんご、さくらんぼ、ぶどう、プルーン

冬野菜：根菜類、海藻、漬物、生姜

塩は必要

自然の塩 (Na,Cl,Mg,Ca,K…)

血液、鼻水、汗、涙、消化液の成分

筋肉の収縮、神経伝達、骨の形成に必要

薄味ばかりにすると、

外食、ポテトチップスを欲しがる

下痢が1ヶ月続いた1才女児

私の次女（水筒に味噌汁）

簡単！一工夫で体温めに！

- 白砂糖 → 黒砂糖（三温糖はNG）
- 麦茶 → ほうじ茶
- 白米 → 黒ゴマ塩（玄米と1：1で炊く）
- 生野菜 → 煮物（かぼちゃ、さつまいも、大根）
- バナナ → ドライフルーツ、焼き塩バナナ、りんご
- おやつ → 和菓子、ココア（黒砂糖・豆乳入り）
- ヨーグルト → はちみつ（1未満はNG）

毎食、味噌汁。レストラン、公園にも味噌汁を持参！

アミノ酸豊富、発酵食品、塩分補給。マラソンブースにも。

本能

子どもには、ちゃんと本能がある

- 食べない、飲まない
- 酸っぱいもの、苦いものが嫌
- 生野菜が嫌い
- 塩っぱい、甘いが好き

人間だけが頭で考えている、栄養学は分析的

次女：生後10ヶ月で生姜の漬物

運動をさせる

体温の40% 筋肉からつくられる

筋肉が少ない＝低体温、冷え性

- 赤ちゃんの大泣きは、運動！
- 歩行器ではなく、しっかりハイハイをさせる
腹筋、背筋、腕の力 → 心肺機能を鍛える
- よちよち歩き → 公園
- 体操教室、鬼ごっこ、エスカレーターNG

ストレス発散、心の健康にもなる！

何でもやらせてみる

子どもは興味がたくさん、ある意味怖いもの知らず

自転車、スケート、スキー、山登り、水泳など

やったことある！できる！楽しい！が**自信**につながる
勉強も運動も「伸びる子」になる！

7，8才までは、楽しくやらせること。

ガミガミ言うとなんか嫌いになる

楽しい！できる！がついてきたら、バシッと。

親も一緒に楽しむ

親も楽しくやっている姿をみて、子どももやる
お手本になるとよい！悪口、ネガティブも。

お母さんたちも、もっとアクティブになって！

良い運動になる、ストレス発散になる
週末は、パパをおだてて、外に連れ出させること

親がゲーム好き、パソコン好き、TV好きだと、
子どももそうなる、すべては環境！

毎日、必ず湯船に浸かる！

体が温める、体力がつく（入浴もかなり疲れる）
入浴でアトピー、便秘が治った2才の話

汗をかける体 = 体温調節ができる体
→ 熱中症の予防につながる

お母さんの半身浴の時間 一石二鳥！

歌を歌ったり、数を数えたり、しりとりゲーム、ひらがな、
日本地図（お土産の話など）

寝るときは、腹巻き！

よく寝る、夜中に起きない

おねしょの予防（寝る直前の水分量、冷え）

寝冷えの予防（便秘・下痢・腹痛）

★窓の冷気も注意

冬は窓ガラスから冷気が入りやすい。部屋や足元が冷える。

対策：厚手で長めのカーテン、二重窓 など

※夏にクーラーをつけるなら、

汗を吸湿・発散する素材のパジャマで温めて寝る

親の背中を見て育つ

- 食事、運動、入浴、腹巻き・・・親も実践する
- なぜ大事なのかをしっかりと伝える
 子どもの健康は親にかかっている
- 家で徹底すれば、それが普通になる

日本人が長生きなのは、和食（発酵食品）、湯船
欧米化の現代、「日本人の知恵」をしっかりと次世代に！

お母さんの「冷え性」改善も大切！