

食べものは「もの」ではなく、「いのち」だから

基本の玄米から、調味料や野菜まで、奥津典子さんがセレクトした食材は、自然の摂理に逆らうことなく、丁寧に時間をかけてつくられた「本物」。日々の食卓をより豊かにする食材と調理法が紹介されるほか、「食」をたのしむことは大事、とからだにやさしいお菓子もラインナップにあるのはうれしい。

食べものは「もの」ではなく、「いのち」と奥津さん。「いのち」の息づいた食材を選び、調理して、いただくことは、わたしたちの「いのち」を元気にしてくれるに違いない。

『マクロビオティック
おいしく元気になるお買い物』
奥津典子／著
技術評論社／刊 1,659円

昔ながらの穀物菜食で かぞくに健康と子宝を

マクロビオティックの考えを基に、自分に合ったかたちで実践してきたのが、「若杉ばあちゃん」こと若杉友子さん。子宮を冷やしてしまうという白砂糖、肉、卵、乳製品と訣別して、一汁一菜、味噌、米を中心とした「日本の伝統食」を摂ると、日本人女性の不調はすべてなくなるというだから、驚き。「おりものは、子宮の状態がよければ出ない」なんて話には、目からウロコが！

ごはん中心の穀物菜食は、男性のからだにもいい影響が。妊娠を望むなら、ぜひ夫婦で実践してみよう。

『子宮を温める健康法』
若杉友子／著
WAVE出版／刊 1,470円

島の伝統に見る 育て合い

「アロマザリング」とは、母親的養育行動「マザリング」を、母親以外の「アロ」がすること。

オバアやオジイに育てられ、近所の女の子が子守りをする「守姉(ムレネエネエ)」の伝統が残る沖縄県多良間島。アロマザリングがさかんなこの島で過ごした4ヶ月を記録する。

いま、子どもとの距離が近すぎると悩むお母さんは少なくない。そんなときだからこそ、家族ぐるみ、島ぐるみで子どもたちを育てる多良間のスタイルに注目したい。

『アロマザリングの島の子どもたち』
根ヶ山光一／著
新曜社／刊 2,310円

地域で発電をすれば 電気は減らせる

3.11以来、誰もが原発のこと、そしてエネルギーのことを考えてきた。しかし政権の交代で原発が息を吹き返しかねない状況下で、確かな道りを確保するには、どうしたらいいのか。

長年、自然エネルギーの普及に取り組んできた著者が提案するのは、それぞれの地域が小規模発電し、地域で消費すること。すると、発電時の熱を家庭の冷暖房に生かすコージェネレーションを利用できる。地域分散型発電の海外での例を紹介しながら、日本で実現する可能性を探る。

『減電社会』
小澤祥司／著
講談社／刊 1,470円



小児科医がおしえる ちよどいい育児って？

粉ミルクより母乳、添い寝は健全なこと、解熱剤は必要なし……こんなことお医者さんはおしえてくれなかった！小児科専門医の立場から、あかちゃんに関する基本知識、親子でこころが健やかになる育て方、アレルギーや風邪の対処法を含むからだづくりなど、伝統に縛られない自然育児法を解説する。

まずは「こんな育児もあるんだ！」と頷いてみるころから。がんばりすぎない、ちよどいい育て方を見つけるヒントになるはず。

『小児科医が教える
親子にやさしい自然育児』
スーザン・マーケル／著 望月索／訳
文化出版局／刊 1,890円