



「自分を耕す」

第10号



「学年通信」は、生徒の皆さんのが読み終わった後、必ず保護者の方に渡してください

「食べること」と「体のつながり」について

学年主任 横口真理子



私が大切にしている言葉のひとつに、「私たちの身体は、私たちが食べたものでできている。何を食べるかも大事だけど、何を食べないかも大事。」というものがあります。長女が生まれてから、「自然治癒力」や「食養」について少しずつ意識するようになり、本を読んだり人から教わったりしながら、ゆるく実践しています。ある本にこんな言葉がありました。「台所は家族の薬局」家族の体調を見ながら、今どんな食べ物が必要かを考えて献立を決める、という意味だそうです。

食べ物には栄養だけでなく、体に不要なものを含まれています。それを体外に排出する働きを「デトックス」といいます。デトックスは、便や汗によって行われます。だから毎日「便の状態を確認すること」も健康管理のひとつです。ちなみに、毎朝7時～7時半に大便が出ると、体のリズムが整っている証拠だそうです。汗にも意味があります。足や脇から出る汗の匂いが強いときは、動物性食品のデトックスがうまくいっていないサインかもしれません。そんなときは、動物性食品と一緒にデトックス作用のある野菜をとるとよいそうです。例えば、

豚肉 × 生姜 鶏肉 × 長ねぎ 牛肉 × ジャガイモ 魚 × 大根

玉ねぎは万能で、いろいろな食材に合います。デトックスがうまくいかないと、体調不良や免疫力低下につながります。「大人になる」ということのひとつは、自分の体調を管理することだと思います。食生活を意識すれば、体质も少しずつ変わります。なぜなら、体の中では毎日細胞分裂が行われているからです。

さらに、年齢や季節によって必要な食べ物も違うそうです。

○子どもは体を大きくするためにカロリーのあるものを食べる必要があります。胃腸も若いので薬味（わさび、からし、生姜など）がなくても美味しく食べられます。大人になると薬味がないと消化がうまくいかなくなるそうです。それで薬味や苦みのあるものを好むようになります。味覚が変わるのは体が変わるから、らしいです。

○季節では、秋・冬は栄養をため込む季節なので食べ物がおいしい時期。春になると苦みのある山菜が出てきますが、これは秋・冬にため込んだ不要なものをデトックスする作用があります。

食べることって面白いですね。そういえば、五味太郎さんの絵本に「じょうぶな頭とかしこい体になるために」というタイトルのものがあります。丈夫な頭、賢い体って、なんだかいいですよね。

ここまで話は、あくまで私の個人的な考えです。

皆さんは、健康維持のためにどんなことをしていますか？

さて、クリスマス、年末、年始と冬休みは美味しいものを食べる機会が多くあります。そんな時は気にせずに、美味しい食事を目いっぱい味わいましょう。その後に調整すれば大丈夫です。

一番大事なことは「楽しく食べる」ことですから。

【1学年リレー通信】 意識と行動 ~ぜひ読んでください、あなたの未来が変わるかも!~

4組副担任 萩原 宏明

動物の行動には意識的なものと無意識によるものとがあります。このうち、意識的な行動は自分の意識（気持ち）で行動が決定するわけです。ヒトは大脳新皮質が著しく発達しており、意識によってかなりの行動が支配されています。つまり、意識（気持ち）が、行動の壁にもきっかけにもなります。ここでは「ロジャー・バニスター効果」というものを紹介しましょう。

かつて1マイル（1.6 km）レースでは4分は切れないといわれていたそうです。しかし、1954年にバニスターという選手が3'59"4 の記録を出すと、その46日後には別の選手がさらに記録を破り、結局その年は37人の選手が4分を切り、その翌年は何と300人が4分の壁を越えたのです。

上述のことは実に示唆に富んでいると思いませんか。バニスター以外の人は、彼が4分を切らなくても、それぞれの記録が出せたでしょうか。あるいは、バニスターが4分を切ったとたん多くの選手が4分を切れたのはなぜでしょうか。これは「1マイルレースでは4分は切れない」という言葉の呪縛一意識による壁ではないでしょうか。それを強い信念で意識を変えることによって記録が出たのです。バニスターは、4分を切る具体的なイメージを何万回も繰り返したそうです。イメージトレーニングの先駆けですね。このように、明確で具体的な目標を考えられることは実践・努力につながり、そしてその達成の実を結んだのです。逆に、はっきりした力強い目標なくして効果的な行動はできない、ということになります。

いかがでしょうか。さらにこのことは、前例がないから私には無理だ、という考えは努力を怠る言い訳に過ぎないということになります。まあ何でもかんでも頑張ると疲弊もするとは思いますが、自分にとって譲れない大切な物事ならば、できない理由なんてないので。意識次第で行動が変わり、取り組みが変わり結果につながります。しばしば耳にすることですが、未来をつくるのは今の行動です。そして意識を変えると言うことは本気になるということだと思います。皆さんは自分の将来に本気で向き合っていますか。将来の自分の姿を本気で想像していますか。あなたの未来は今のあなたの延長上にあるのです。

1月行事予定

日	曜	一般行事	日	曜	一般行事
1	木	元旦 完全閉庁日	17	土	共通テスト 進研総合学力テスト(1・2年)
2	金	完全閉庁日	18	日	共通テスト
3	土	完全閉庁日 冬季休業 —	19	月	第3回バイク通学者説明会(放) ☺
4	日		20	火	▲カセット
5	月		21	水	登校時マナーアップ運動
6	火	↑ 後期中間試験(1・2年) 共通テストシミュレーション(3年)	22	木	⑦カット(1年)
7	水		23	金	第3回英検1次(本校)
8	木		24	土	
9	金		25	日	
10	土	土曜講座	26	月	
11	日		27	火	
12	月	成人の日	28	水	④⑤大掃除・前期募集準備 生徒最終退出(14:30)
13	火	☺	29	木	前期募集検査 生徒登校可能(14:30~)
14	水		30	金	▲カセット
15	木	▲カセット	31	土	
16	金				