

家族と環境が危ない!  
門馬登喜大先生

# あなたなら 家族で囲む食卓から 子どもたちの未来を 変えられる!

子どもの心を救うために、いそぐ実行したいこと、  
怖い環境ホルモンから身を守るためにできることなど、  
未来を預かる私たちへ門馬先生からの  
熱血メッセージ!



門馬登喜大（もんまときお）  
自然療法医学士、アーユルベーダプラクティショナー。1953年福島県生まれ。生徒数250名の塾を20年間指導・経営をする。その後、パステイア医科大学アーユルベーダプラクティショナー科に入学。2004年卒業。現在同大学院博士課程に在籍中。IP生命医学研究所所長、富山県国際伝統医学センター参画、米国、日本で医学関連の研究員や講師として活動中。



いい続けてあげてください。たった一人でも自分の能力を認めてくれている、そう思ふと、そこから子どもは変わり出すのです。  
何歳だから遅すぎるといふことはありません。

子どもの話をよく聞いて

「落ちこぼれ」なんて一人もいません。「反抗期」と

いう言葉も悪い。女の子で中1くらい、男の子で中2くらいから、親にやたらに反抗的な態度を取る子どもが増えてきます。その時期は子どもから大人になる、物事が判つて来る時期なのです。そうすると、「お母さん、それ前言つていたことと違うじゃない」「こうじやないのじゃないか」と言い出す。  
親はいつまでも子どもだと思つてゐるから、それを反抗されているように感じるのです。

子どもに、「大人になつたね」と言って、彼らの意見を認めてあげてください。子どもとの関係が変わります。

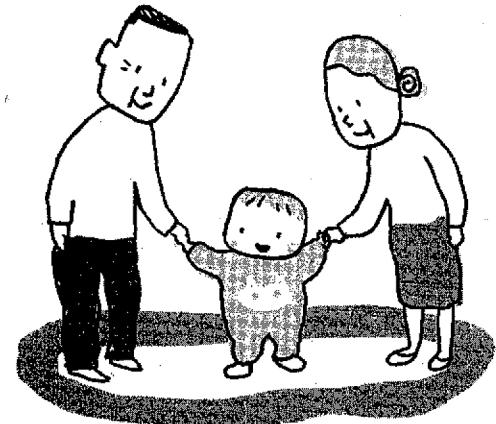
朝ごはんを家族で食べているか、  
何を食べているのかを見直そう

子育てに迷う時期、夫も仕事で忙しい時期にあります。お母さんひとりで子育てを担わなければいけないと感じることになるでしょう。  
そういうときこそ、お子さんの話を良く聞いてあげてください。

いま、専門の自然療法医学と環境問題、教育問題を語らせたら、最も熱い男、それが門馬登喜大先生である。講演会は連日大盛況、また、ぜひ、お話をうかがいたい、命を救つて欲しいと全国からオファーが殺到。その分割みのスケジュールの中、「私の時間」読者のために、明日から実践できて、ためになるお話をうかがつてきました。

頭の悪い子なんていない

いま、核家族化が進行していますが、子どもの教育はお父さんお母さんだけではなく、おじいちゃんやおばあちゃんが積極的に関わつたほうがいいのです。  
20数年学習塾をやつてきて、いろんな子どもをみてきました。そこで分つたことは「頭の悪い子どもはない」ということ。成績が悪いのは、たまたまテストの点が悪かつたというだけのこと。子どもは素晴らしい潜在能力を持っているのです。  
そこで、おばあちゃん一人だけでもいいから、「あなたはいいものを持つてゐる」「あなたの能力を信じて」と、



それを言わない。

心の問題は深いところにありますよ。塾の帰りにお母さんに『これから帰ります』と電話を切った後、『くそばあ、ふざけやがって』

と、言っているのですから。

表面上は取り繕つてはいるから、両親ともに気がつかない。でも、本人はすぐ悩んでいます。

この意思疎通、コミュニケーション不足の問題は2つの観点から見直していくかなくてはいけません。

### ひとりぼっちの朝ごはん

まず、子どもは朝ごはんをまともに食べているか、家族バラバラの時間に食べていかないか。

朝ごはんを食べる、これだけでも子どもはかなり頭がしつかりしてきます。フライラテルフィアのDTでは公的費用で朝ご飯を出しています。黒人の低所得層の子が多くて朝ご飯を食べないで来るために、お腹がすいて授業にならないからなのです。

では、日本ではどうか、というと、給食はでても朝ごはんは出ませんよね。だから、朝ごはんを食べない子へのケアはない。授業に集中できないだけです。

子どもの方もお父さんお母さんに心配かけまいと

はなく、いろいろな意味でかなりの問題です。

昔は家族で和式のテーブルに座つてワイワイ話しながら食卓を開きましたよね。家族で過ごしたこの時間が子どもにとっては、とても大切な時間だったのです。

子どもにトーストに牛乳やジュースだけの簡単な朝ごはんを食べさせて、お父さんやお母さんはそれぞれ個別に食べたり、食べなかつたり。

夜は夜で、塾や習い事で食事を家族で取る時間がない。塾に行く前に子どもだけ食べる。こんな『個食』が当たり前になつていたら、家族が壊れてしまます。

どんなに両親が忙しくても、朝ごはんは家族いつしょにしつかりと食べる。この習慣を家族に取り戻してください。

### 生活習慣病になる子どもたち

次に、子どもに何を食べさせているのか。食生活の見直しが大事です。子どもに添加物だらけのファーストフードやコンビニで同じものばかりを買って食べさせていませんか？

### 食品添加物に 注意し無農薬野菜を！

一般的にコンビニ弁当は脂物が多くて濃い味付け、少ない野菜です。子どもに人気のファーストフードやドーナツなども脂肪分と塩分过多で肥満の一因を担っています。食品添加物の問題もあります。

皮肉な事に、食生活が便利になつていくほど、子どもの異常が増えてきました。

最近、人工透析を受けている子どもが増えてきたり、糖尿病の若年化が指摘されたりしています。成人病がなぜ生活習慣病と呼び方を変えたかと言うと、子どもがこの病気にかかることが増えたからだといわれています。

「キレる」子どもも増えてきました。親からしつかりしる、と言われて、そのプレッシャーでキレてしまい、無職の子どもが親を殺してしまった・・そんな事件も起こりました。

僕は長年、教育という場を通して子どもたちを見つめましたが、子どもたちが起こす不可解な事件、

行動、そして病気など、その根本的な原因の一部は、食生活そのものにあると思っています。

食品添加物や農薬が入った食品ばかり食べて大きくなつた子どもはどうしても自分をコントロールでききないです。

コンビニで手軽に手に入る、弁当におやつ、コーヒー、ジュース。

その結果、有害なケミカルである防腐剤、発色剤、保湿剤などがご飯とともに身体の中に、とりわけ脳の中にまで入つて来る事にもなつてしましました。

これは子どもや私たちの未来にとつて見逃せない事です。

### 怖いのは環境ホルモン

女性のホルモン疾患も増えていてますね。アメリカの大規模な調査の結果によると、3才でアフリカ系アメリカ人の3%に初潮が始まります。7、8才で胸がふくらみ初潮が来るケースも多い。一方、30歳で生理がなくなり、更年期のような症状を起こす女性も珍しくなくなっています。

これは環境ホルモンが身体に入り、擬似ホルモン

となり、女性ホルモンとして働いた結果です。これは、口から入るだけではなく、皮膚からも人間を汚染します。  
10代20代の若い女性が化粧する、毛染めする、シャンプーリンスなど化学物質から出来ている洗剤などを無神経に使うと、皮膚から化学物質が吸収され、血流に入り、1分半で身体全体に回ってしまいます。すると、それらが擬似ホルモンに変わって、勝手に身体の中でホルモンのように働くという仕組みです。女性の場合は、こうした有害物質が胎盤や関節に溜まり、子宮内膜症や不妊症の原因にも。女性だけではありません。精子減少や野生の動物のメス化現象など、この環境ホルモンは生態系に計り知れない悪影響を及ぼす、人類の大敵といえるでしょう。

### 体を今すぐ浄化しよう

乳牛の飼料に含まれる抗生素、ダイオキシン、排気ガス、電磁波などの環境汚染のなか、花粉症、アトピーやガン患者がどんどん増えています。

そんななか、健康に生きていくためにも、われわれ

は免疫力を高め、身体を浄化していかなくてはいけません。

まずは食生活を和食中心にきつと食べる。なるべく無農薬の野菜、そしてご飯を食べてエネルギーを貯える。そして、「出す」ことを考えた食事療法。ダイオキシン類は葉緑素や食物繊維と結びつきやすく、それを利用すれば体外に排出されるのです。

果物、野菜、食物繊維、ビタミン並びにミネラルが豊富な食べ物は、「有毒」世界から私たちを保護してくれます。現在のパワー不足の食材から栄養素が必要量を補えない場合、サプリメントによる栄養補給も大切になつてきます。

### ハーブの香りのサプリメント

サプリメントも粗悪品が出回っています。日頃から、品質の良いサプリメントを見極める知識を持つことも大事です。

1. 錠剤やカプセルを買ってきて、36～37度のお湯に入れ、20分で溶けるもの。
2. 色がとてもきれいな黄色や白は、漂白剤を使っている可能性がある。
3. 錠剤を割ったときに、ハーブの香りがするもの。これが固める時に添加物を使つていない良質なもの。食生活をいますぐ見直して、大切な家族を守つください。

皆さんの食卓環境の改善から全ては始まります。

参考文献・門馬先生の知つて得することばれ話

(長野久馬著・エイル・パブリッシング刊)

