

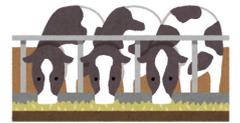
# お産 & 子育てサポート

発行・編集  
お産&子育てを支える会  
代表: 齊藤 智 孝  
編集者: 東 直 美  
TEL 090-7103-2240

## 乳製品に「グラスフェッド」表記って、WHAT?



グラスフェッドとは日本語訳すると「牧草飼育」という意味で、牧草や干草などの飼料のみで家畜（主に牛）を飼育する方法のこと。グラスフェッドで育った牛の食肉や牛乳などはグラスフェッドビーフ、グラスフェッドミルクと呼ばれます。一方とうもろこしや小麦などの穀物の飼料で家畜を育てる方法をグレインフェッド（穀物飼育）と言います。穀物飼料の餌を与えて育てる方法は、牧草に比べ高カロリーで早く太らせることができるだけでなく、畜舎で育てるために運動量も少なく、霜降り肉と言われるような脂肪分の多い、柔らかな肉質になります。短期間で効率よく飼育できる工業的な飼育であり、ホルモン剤や抗生物質を投与されることも少なくないそうです。日本やアメリカ、カナダなどではこのグレインフェッドが主流です。



しかし、20世紀半ば頃よりヨーロッパを中心に人間の欲望の為に穀物をやり過ぎるのはどうなのかと批判が強くなり、原点に戻り昔ながらの牧草を主とした飼育方法に切り替える酪農家が出てき「グラスフェッド」という言葉が使われるようになった

そうです。オーストラリアやニュージーランドやアイルランド、南米などではグラスフェッドの飼育方法が広く行われています。



飼育方法を変えた牛肉は従来の穀物で育てられたものより、牧草を求めて牧場を動き回るので、脂肪分の少ない、赤身の多い肉になるそうです。そして、牧草を食べて育った牛の肉や乳にはオメガ3脂肪酸が2～5倍多く含み、必須アミノ酸の1つであるトリプトファンも豊富に含みます。オメガ3脂肪酸は体内では合成できないため、食材から摂取すべき栄養素で、中性脂肪や悪玉コレステロールを低減するほか、血流をよくして代謝アップ、炎症を抑える働きがあるといわれています。同じく必須アミノ酸も体内では合成不可の栄養素です。精神を安定させ、睡眠の質を高める効能が有ります。そのほかグラスフェッドビーフには、カロテン、ビタミンE、ビタミンB、鉄分など、植物由来の栄養素も豊富に含まれています。カロテン、ビタミンEは、ともに抗酸化作用のある栄養素で、体の老化を防ぎ、動脈硬化などの成人病予防にも効果があるといわれています。ビタミンBは疲労回復や代謝に関係しますし、貧血予防になる鉄分も、生きていくうえでは欠かせない栄養素です。そのような肉を健康的と受け止める流れとともに、近年はアニマルウェルフェア（動物福祉）の問題や、持続可能な地球環境への意識向上などにより、さらに関心が高まっているようです。



牛にしてみれば、狭い牛舎で動きも制限される一生を送るより、広い牧場を草を求めて自由に動き、本来の食である草を食む事ができる方が、「健康的で幸せでだ！」と叫びたいんじゃないでしょうかね。

## 「好ましい親子関係めざして」



### 臨床心理士： 井上知子先生 講演会 第3弾

講演会1回目は「ガミガミ・イライラ母さんの辞め方」のお話しでした。2回目は「子どもの力を引き出す会話って？」という話しでした。では「好ましい親子関係って？」というイメージなのでしょう？

#### どんな家族を作るのか？

その手助けに家族で話し合える「ファミリーミーティング」を開きませんか？

15分くらいで終了して充分です。定期的に継続していくことで、夫を「お父さん」に、妻が自分のやろうとすることを伝えることもできます。

“家族の集い”は子どもへの影響も良いのです。気を付けることは、言いたい人が言い



たいことを言うは✖、すごく我慢している人がいるも✖です。自分のことを言いたい放題はOK、問題の当事者 you を責めるのではなく、I (アイ) メッセージで「私はこうだから、こう思う」というように伝えると当事者が尊重されるのです。「我慢もしないけど言いたいことも言える力をお母さんが身につけられると、子どもがそれを見て真似て学びます。そう育てたいともうなら、自分がそうなる方



