



菊池市プレママ通信 第1号

R2. 6. 10

こんにちは。家庭教育支援員として3年目になります清田智子です。今年度から「菊池市プレママ通信」を年に数回出す予定です。皆様のお役に立つ通信が出せればうれし
いなと思っています。どうぞ、よろしくお願い致します。

～整理収納、かんたんアドバイス～

妊娠中は、身体が重いし、あまり動かたくない人も多いと思いますが、赤ちゃんが生まれてくる前に荷物を整理しておく、心に余裕が生まれますよ。

一番整理が大変なのは、「キッチン」かもしれません。小物が多く、整理収納が難しい所ですが、ここが片付いていると、食事作りも楽しくなります。ポイントを2つだけ。

1. よく使う物（1軍）は、引き出しを開ければすぐそこに。

よく使う鍋やフライパン、調理用小物、塩コショウなどの調味料、ラップ類は、手の届くシンクやコンロ下に全て収納しましょう。引き出しは仕切りボックスを使い、物が重ならないように入れます。（1軍は、取り出しやすさが決めてです。）

2. たまに使う物（2軍）や、めったに使わない物、ストック品（3軍）ほど、場所を決めてラベリングを。

2軍の調理用具を1軍と一緒に入れておくと、取り出しにくくなります。ピザカッター、大根おろしなど、自分が「いつもは使わない調理用具」は、1軍とは別に、ある程度取りやすい所に収納しましょう。2軍3軍は「分類」して、「ラベリング」をすると便利です。特に3軍は、ラベリングをしておけば、少しぐらい取りにくい所でも大丈夫。キッチンは物が多く、移動も激しいので、分類とラベリングを、少しずつやってみてください。

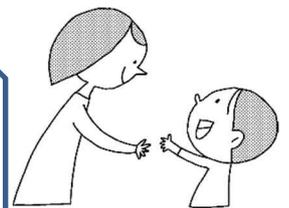
まずは、1軍だけでも集めて近くに収納してみると、グンと使いやすくなりますよ。出産後、忙しくなる前に、ぜひ、やってみてくださいね。

赤ちゃんは、妊娠中の事も覚えています

赤ちゃんは、お腹の中でもちゃんと音が聞こえていて、ママの心音や声など、生まれてからも覚えているみたいです。

私は、3番目を妊娠中、情緒不安定で、時々泣いていました。その子が2歳半頃に、私は、お腹にいた時の事を聞いてみたのです。「お腹の中はどうだった？」と聞くと娘は「暗かった。」「何か聞こえた？」と言うとうなずいて、「泣いてた、ママ。」と言ったので、びっくり。申し訳ないと思うと同時に、もっと笑い声を聞かせてればよかった、と後悔しました。

今、妊娠中の方、なるべく笑って過ごしてほしいです。また、御家族は、プレママの気持ちが安定するように配慮をしてあげてくださいね。「ママが笑ってた。」と、お子さまが言ってくれるようにと願っています。



家庭教育支援員
清田智子
菊池市教育委員会
生涯学習課
25-7232



プレママのみなさん、こんにちは。家庭教育支援員の清田です。今回は、妊娠中に最も大切な「食」の話をしたと思います。

～栄養バランスの良い食事を作るための献立～

お腹にいる時の赤ちゃんは、1年でグングン成長します。だから、妊娠中のママの栄養が、とても大切です。でも、栄養バランスの良い食事を毎日するのは大変ですね。そこで、簡単にバランスの良い食事が作れる献立のポイントを紹介したいと思います。

1. 汁物を用意する

食事は、汁物があると栄養バランスが良くなります。玉ねぎとにんじんは、どこの家にもある野菜なので、それをベースに、キノコやわかめ、春雨、ベーコンなど、他の物をプラスして作ると簡単です。味付け次第で、和洋中華、何にでもなります。

2. 緑の濃い野菜をなるべく毎食一品入れる（妊婦は1日に両手いっぱい食べたい）

夏の旬野菜、オクラ、ピーマン、ゴーヤ、枝豆など、緑の物を1品いれましょう。緑の野菜には「葉酸」が多く含まれ、妊娠中は特に大事な栄養素です。海藻にも葉酸が多いので、緑の野菜がない時には、わかめサラダやひじきの白和えなどもいいですね。

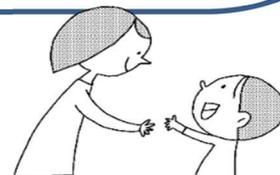
3. 生野菜、緑黄色野菜、根野菜、豆、キノコ、乾物などを使ってもう1品

ビタミンCや酵素は、生野菜、果物から取りましょう。夏は酢の物もお勧め。作っておくとすぐ出せます。また、根野菜や豆類に多い食物繊維は、善玉菌のえさになるので、少しずつでも毎日食べたいですね。大豆の五目煮、きんぴらごぼう、切り干し大根やカボチャ、里芋の煮物などを、「ローテーションで作る」と考えなくていいので楽です。煮物は2回分作って半分冷凍し、1週間後ぐらいに出すのもおすすめ。

4. メイン（タンパク質の料理）をがんばらない

1～3は、一つでもスキマ時間に作っておくと気持ちが楽です。夕食直前に、メインを作りましょう。それも、簡単に「焼くだけ」「煮るだけ」「蒸すだけ」「炒めるだけ」で作るといいですよ。豚肉や魚を味噌や塩こうじに漬けた物を焼いたり、鶏肉や魚をみりんや醤油で煮たりと、シンプルな料理で家事の負担を減らしましょう。（料理好きな人は、凝った料理を楽しんで下さいね。）

作るのがつらい日に作るメニューを決めましょう。例えば、ハヤシライス、牛丼、スパゲティなど。ポイントは、いつも家にある玉ねぎ、人参で簡単に作れる物を。そしてそれらは、日頃は作らない事です。赤ちゃんを産むのも、健康第一。毎日の食事に気をつけて過ごして下さい。応援しています。



家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
TEL 25-7232



プレママのみなさん、こんにちは。家庭教育支援員の清田です。今回は、「栄養バランスの良い献立」の話でしたが、今回は、献立以前の「野菜の管理」についてです。

～料理が楽しくなる「野菜類の管理のコツ」～

料理の意欲がなくなる原因のひとつに「食材が足りない」という事があります。食材の管理は、とても重要です。そこで今回は「簡単な野菜類の管理のコツ」をお知らせします。

1. 人参、玉ねぎ、キノコ類は、切らさないように購入する

人参、玉ねぎ、キノコ類は汁物、焼き物、炒め物、煮物など、なんにでも使える万能選手。たくさん買ってしまったら、切って小分けして冷凍しておくのと、すぐに使えて便利。特にキノコは痛みやすいし、冷凍でうまみも増えるので、小分けして冷凍保存しよう。

2. 緑の野菜を必ず買う（葉酸を取る）

小松菜や春菊など緑の野菜も、切らさないようにしておく。残った物は、切って冷凍しておくのと栄養が損なわれず、料理に使える。ニラやネギ、パセリは、買ったらずぐに洗って全部切って冷凍。汁物、炒め物にたっぷり入れよう。

3. 生野菜は、新鮮さが命。買いだめせず、頻りに買いに行くのがおすすめ

生野菜は、購入したら早めに使ってしまいたい。半端に余ったら、カットして冷凍。冷凍したら、炒め物や汁物に使おう。

4. 乾物も常備。日常的に使うと、期限切れもなくなる

乾物は、栄養価が高いものが多いので、どんどん使おう。カルシウムの多い切り干し大根は煮物だけでなく、小さく切れば、いろいろな物に入れられる。干しシイタケは戻してから、乾燥大豆はゆでてから、小分けにして冷凍しておくのと食材が足りない時に、すぐに使える。野菜が足りない日は、海藻類を野菜の代わりに使おう。葉酸も多いし、野菜には少ない水溶性食物繊維も取れる。（野菜に多いのは、不溶性食物繊維）

5. 根菜類も、早めに使おう

根菜類は、使うのを忘れがちなので、何に使うか決めて購入する。また、「次の買い物までには使う」とか「1週間以内に使う」など期限を決めておくのもおすすめ。

家庭で野菜を冷凍するのは、栄養を損なわないようにする為と、使いやすくする為です。長期保存には向きませんので、冷凍した野菜はどんどん使いましょう。

野菜を上手に管理して栄養たっぷりの食事で、健やかなプレママライフを送って下さい。





菊池市プレママ通信 第4号

R2. 12. 4

プレママのみなさん、こんにちは。家庭教育支援員の清田です。前回までは、栄養や野菜についての話でしたが、今回は、「メンタルヘルスセルフケア」についてです。

～自分でやりたいメンタルヘルスセルフケア～

女性は男性に比べ、感情の起伏が激しいと言われます。それは、ホルモンの関係だったり、細かい事に気づく女性脳のせいだったりする事もあります。ささいな事で、ドーンと落ち込んだり、イライラが収まらなかったりしますよね。私も女性ですから、わかりません。

でも、逆にちょっとした事で気分が上がったり、だれかの一言で、明るい気持ちが復活したりするのも女性です。男性からすると、「さっきまであんなに怒っていたのに、どうしたんだろう」という感じでしょうか。男性に女性の気持ちを理解してもらうのは、むずかしいそうです。そこでやりたいセルフケア！自分の機嫌は自分で取りましょう（^^）

1. 好きな物、好きな事をリストアップする

音楽を聴く。花を眺める。友だちと電話でおしゃべり。など「これをやると、うれしい」と思うものを記録しましょう。気分が落ちた時に、それを見て一つずつやってみるといいですよ。手軽にすぐできる事を、集めましょう。産後も役にたちますよ。

2. 運動をする

気持ちいいと思える程度のストレッチや散歩、マタニティヨガなどを、体調に合わせて生活の中に取り入れてみて下さい。血流が良くなるので、気分も良くなります。顔ヨガ、指ヨガ、なども安全でいいですね。「無理せず楽しく」動きましょう。

3. 食べ物に注意

トリプトファンが含まれる食材を食べると、セロトニンが作られ、幸せな気分になります。逆に、栄養やカロリーの不足、カロリー過多、不規則な食事は、血糖値が乱れて、精神に悪影響を与える事がわかっています。「食事は規則正しく、バランス良く」ですね。

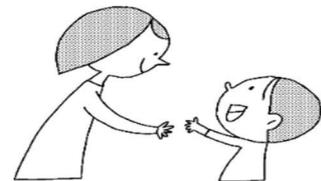
4. 笑う

クスッと笑える画像を探したり、面白い動物の動画を観たり、お笑い番組を見るのもいいですよ。家族と笑いあえれば、もっといいですね。探してでも、笑いましょう。

産後に、うつになる人もいます。今のうちから、「自分の機嫌は自分で取る」事を実践しておくといいですよ。

でも、つらい時はつらいと助けを求める事も大切です。パートナーがいる人は「男性には、女性の事は、分かりにくい」事を自覚して「今こんな風につらいから、これをやってほしい」と具体的にあっさり伝える練習もおきましょう。

妊娠は、病気ではありません。でも、普通の状態でもないのですから、自分に必要な支援は求めましょうね。



家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
TEL 25-7232



プレママのみなさん、こんにちは。家庭教育支援員の清田です。今回の通信は「食材の選び方」についてです。体にいい物を食べて、赤ちゃんを健やかに育てましょう。

～体にいい食材の選び方～

私は、食育インストラクターの資格を持っていますが、「食」の事を勉強すればするほど「食材を知る」事が大切だと感じます。「体にいい食事」とは「体に悪い物を知り、それを食べない」という事でもあるからです。つまり、健やかに生きる為には「食べる物を選ぶ力」が、重要なのです。そこで、食材を選ぶポイントを3つ紹介します。

1. 悪い油を摂らない

最も危険な油は「トランス脂肪酸」。マーガリンやショートニング、ファットスプレッド等に多く含まれているので、「これらが入っているパンやお菓子等」は、摂らないようにしましょう。(トランス脂肪酸の使用を禁止、又は含有量を明示している国もある)

2. たんぱく質をバランスよく摂る

肉や卵や魚や大豆のたんぱく質は、アミノ酸のバランスが良いです。でも、たんぱく質の割合は、重量の20%前後で、他の成分や安全性にも注意が必要です。例えば、「肉は脂肪、魚は水銀に注意(小さい魚の方が安全)」「卵は完全栄養食とも言える優秀な食材ですが、エサの残留農薬や排卵誘発剤等に注意」「大豆は食物繊維も含みお勧めですが、国産のものは少ない」等違いも知って、バランス良く食べましょう。

妊婦さんにお勧めしないのは、加工肉(ハム、ベーコン、ウインナー等)。普通の肉より、たんぱく質は少なく、脂肪は多く、塩分は高くなります。添加物も多いので、たまに使う、1回の量を減らす、なるべく他の物を使うといった工夫をすると良いですね。

3. 本物の調味料を使う

日本古来のみりんやみそ、塩こうじ、しょうゆ等は、発酵食品で体にいい物です。しかし、しょうゆとは名ばかりの、加工して作った物もあります。マヨネーズやドレッシングも添加物がとても多い物があるので、良い物を選びましょう。

本物には原材料に「見た事のある食材」が使われています。買う前に原材料を見てから、買うかどうかを判断する事をお勧めします。

普通の油も、酸化すると体に良くありません。肝臓の負担になり、血管を傷つけ、動脈硬化の危険も増えます。

妊婦さんは、通常より肝臓への負担が大きくなっているため、酸化した油は摂らないよう気をつけたいものです。

揚げ物は油が酸化しやすく、妊婦さんにはお勧めしません。時間が経つとより酸化が進むので、食べるなら「揚げたて」「少量」「残った油は使わない」を心がけて、健やかなマタニティライフを楽しんで下さい。

