



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「危ない食材」についてです。私は食育インストラクターの資格を持ち、食べ物について勉強していますが「口にする物による健康被害は、よくある事」です。ぜひ知って、防いでもらいたと思います。

～気を付けたい危ない食材～

ジャガイモの冷蔵保存

有害物質のアクリルアミドは、炭水化物の多い物を高温加熱（揚げ物、オーブン焼きなど）した食品に多く含まれています。特にジャガイモは、冷蔵保存する事で加熱した時のアクリルアミドがより多くなります。保存は冷蔵庫ではなく、冷暗所がいいですね。

粉物のダニやカビ

開封したら密閉容器に入れて早めに使い切るようにしましょう。開封日を記入するのがお勧めです。特にホットケーキミックスやお好み焼き粉などのミックス粉は、ダニやカビが発生しやすいので冷蔵保存が安全です。早めに使えない時は、冷凍保存も良いですね。ダニは、保存状態が悪いと未開封でも増える場合があるので、買いためはあまりお勧めできません。

小麦粉の生地を生焼け

消化不良や食中毒の原因になるので、しっかり中まで火を通して食べましょう。

割った生卵

割ったらすぐに使いましょう。割った卵は冷蔵保存しても、菌が付いていれば繁殖します。「朝の卵ご飯を子どもが残したから、冷蔵庫に入れて昼に食べさせる」という事のないよう気を付けて下さい。

金属容器に入れたドリンク

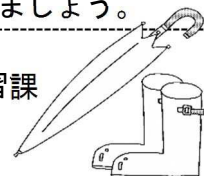
容器が金属（ステンレス、アルミ、銅など）できていると金属中毒を起こす事があります。ステンレスの水筒に酸味のあるジュースやスポーツドリンクを入れたり、アルミやステンレスのやかんでスポーツドリンクを作ったりしないように注意しましょう。

～野菜はきれいに洗いましょう～

春から秋にかけては、虫の害が多く農薬も多く使われがちです。安全な野菜用の洗剤でしっかり洗うようにしましょう。

無農薬でも安心はできません。空気中の黄砂、PM2.5、ダイオキシンなどが雨と一緒に落ちてきて、野菜にこびりついています。我が家の庭の野菜も、無農薬で育てていますが、洗剤で洗うとボールの水が黒っぽく濁ります。水で洗っても濁らないのですが。

ダイオキシンの調査会社の人によると「ダイオキシンは水に溶けないので、水洗いだけではなかなか落ちません。でも、付いているのは表面なので、野菜用の洗剤できれいに洗えば大丈夫です」という事でした。野菜をきれいに洗い、おいしくいただきましょう。





フレママのみなさん、こんにちは。家庭教育支援員の清田です。子どもが生まれると物が増えがちですね。そこで、今回は片付けについて考えてみます。

～片付けのワンポイントアドバイス～

皆さんのお部屋は片付いていますか？ピカピカのお部屋である必要はありませんが、散らかっているとイライラして、心の余裕が無くなりそうですよね。ですので、赤ちゃんが生まれる前に、簡単な片付けの方法を紹介したいと思います。

ゴミを見つけたらすぐに捨てる

ゴミ捨ては片付けの第一歩です。片付けが苦手な人は、ゴミに気づきません。空のお菓子の袋、ジュースの空き缶、不要なDM、段ボールの空き箱等、見つけたらその場で捨てましょう。やる気が出ない日も、ゴミだけは捨てる事を習慣にしましょう。

家に帰ったら、座る前に片付ける

物の大部分は、帰って来た時に持ち込まれます。バッグから全てを出し、洗濯物やゴミを処分し、買ってきた物も包みや値札などを外し、所定の場所へ全て収納してから、くつろぐ習慣をつけましょう。子どもが大きくなった時もそんな風に躡けると、毎日イライラせずに済みますよ。まずは自分が毎日実践！ですね。

立ち上がる時に、手に何かを持つ

当然ですが、物は自分では動きません。人が動かす必要があります。そこで、立ち上がった時に必ず何かを持って移動するようにしてみましょう。例えばテレビを見終わって立ち上がる時、リビングのテーブルの上を見て「何か持っていくものはないか」と考えるのです。読んでしまった本、使わない文具等、何か一つでも運んであげましょう。特に、他の部屋へ移動する時は片付けのチャンスです。物を元のあべき部屋へ移動させるだけでも、すっきりします。気軽に、ついでにやりましょう。手ぶらの移動はもったいないですよ。

不要品を見つける

「不要品を見つける目」を育てましょう。「毎日5つ処分」でもいいし「不要品処分の日」を決めて、家族で取り組むのもいいですね。普通に暮らしていたら、物はどんどん増えます。又、不思議な事に、今は必要でも、時間が経つと不要になる物がたくさんあるのです。

定期的に見直して不要品を家の外に出し、暮らしやすい住まいにしましょう！

物を手放す基準の一つに「手入れが大変な物」というのがあります。「家で洗えない」「手入れが複雑」「保管が手間」等も、手放す理由になります。赤ちゃんが生まれると忙しくなるので、これからは手入れが楽な物を選ぶようにするのもお勧めです。



フレママのみなさん、こんにちは。家庭教育支援員の清田です。今回は出産後の家事についてです。産後は体調に波がある中、赤ちゃんのお世話と家事とで大変です。支援してくれる人がいなければ、自分でなんとかする事になります。そこで、少しでも気持ち楽になる「ズボラな家事」をお勧めします。

～出産後のズボラな家事のススメ～

ズボラな家事は、怠慢して部屋が汚くなるとかご飯を作らない、という事ではありません。自分の体調と相談しながら、できる範囲で日々の家事を終わらせる事が目標です。

掃除

体調が良い時、軽い掃除は気分転換にもなるので、モップなどで床をサッと拭いたり、洗面所やトイレ等、水回りを中心に短時間だけ掃除をしましょう。掃除は体力を使います。体調が悪い時は「掃除はお休み」と決め、毎日のお風呂掃除は、家族にやってもらいましょう。お風呂掃除以外も家族がしてくれるならそれが一番ですが、家族の協力がむずかしい時は、お掃除ロボットでズボラしましょう。産後は、家政婦さんが必要な時期と考え、今のうちに購入を考えたいものです。ただ、体調がすぐれない時でも、ゴミだけはこまめに捨てるように家族で徹底しましょう。

洗濯

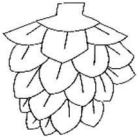
洗濯物はハンガーに干し、そのまま収納できるようにしたり、干さなくていいように、乾燥機を使うのもいいですね。アイロンはかけなくて良い物を購入しましょう。又は、アイロンがけが必要な物は自分でかけてもらうか、自分でクリーニングに出してもらいましょう。乾燥機やクリーニングはお金はかかりますが、家政婦さんを雇うよりずっと安いはず。産後はママの負担を減らす事を第一に考えていいですね。又、個人の物は各自でたんで片づけると、ママが仕事をする事になった時もスムーズです。産後は、赤ちゃんの洗濯物も増えます。今のうちから家事シェアを心掛けましょう。

炊事

炊事は調理だけでなく、献立作成や食材の在庫チェック、買い物、食材の保管や下ごしらえ等、前準備から後片づけまでたくさんの工程があり、しかも、1日3食作る事もありますね。その大変さは、掃除洗濯の比ではありません。でも、手抜きして栄養が偏っては、赤ちゃんにもママの体調回復にもよくありませんので、献立をパターン化してズボラしましょう。朝はみそ汁と決めれば、ふりかけや海苔、納豆、卵、梅干し、漬物等で各自が変化をつけられます。みそ汁も豆腐やワカメ、アオサ、キノコ、ネギ、冷凍野菜等すぐに火が通るものを選べば簡単です。それも作れない日は、インスタントみそ汁を・夕食の献立は曜日別に決めてしまいましょう。例えば、月曜は鶏肉、火曜は焼き魚、水曜は豚肉、木曜は煮魚、金曜はひき肉、土曜はカレーやシチューなど鍋料理、日曜は麺料理かお好み焼きなどの粉物とメインを決めると楽です。そして、土曜の鍋の日は家族にやってもらったり、日曜は鉄板を出してきて焼きそばやお好み焼きなどをやってもらうのもいいですね。その時は紙皿と割りばしで、後片づけもズボラしましょう。又、他の日でも体調悪い日は紙皿！と決めれば、家族にも伝わりますよ。

家事は、家族が健康に過ごす為に必要な事です。でも、産後は赤ちゃんのお世話と体調の回復が優先です。ポイントを押さえたズボラな家事で笑顔の似合うママになって下さい。応援しています！

～家庭教育支援への個別相談もご対応します。お気軽にご連絡ください。～



フレママのみなさん、こんにちは。家庭教育支援員の清田です。今回は「妊娠中のパートナーとの関わり方」について考えていきます。パートナーの方とぜひ一緒に読んで下さい。

～妊娠の不安を一緒に乗り越える為に～

妊娠した女性は、嬉しい反面、妊娠したことによる不安も大きいものです。つわりがきつかったり、運動が制限されたり、好きな飲み物や食べ物を我慢しないといけなかったりと、ストレスも増えます。妊娠したからしょうがないと頭では分かっているけど、目の前のパートナーは今までと何も変わらずスポーツやお酒等好きな事を楽しんでいて、イライラする事もあります。せめて、このつらさ、大変さを分かかってほしいと思っても、逆にパートナーの心無い言葉で傷つく女性もいるという現状があります。ここでは、どういった事がいけないのか、例をあげて考えてみたいと思います。

つわりで食べられない妻をおいて、自分は食べに行く。又は、自分の食べたい物だけ買ってくる

「僕のご飯は？」と言わないだけマシかもしれませんが、苦しい時、つらい時こそ寄り添って、相手の気持ちが楽になるような言葉をかけてあげて下さい。「食べられそうな物はない？飲み物だけでも飲まない？」「ゆっくりしてて。僕が簡単な物を作るよ」など、その言葉で少し元気になれるのです。

体調不良を訴える妻に「〇〇さんも妊娠してるけど、元気に仕事してるよ」と言う

人と比べても仕方ありません。〇〇さんも家では、ぐったりしているかもしれませんが、大事なのは目の前の妻。体調不良を我慢して、取り返しのつかない事になっては、後悔します。「大丈夫？病院に行くなら連れて行くよ」「休んでて。後は僕がやるから」といたわりの言葉が大切です。

体形が変化した妻をからかう

「太ったね」「前は、スマートだったのにね」等、体形の事を不用意に口にして傷つけるのは、やめましょう。妊娠中の女性の体重が増えるのは当たり前です。体重の増加を気にして食べなかったら、赤ちゃんの成長が心配です。同じように「よく食べるね」「食べ過ぎじゃないの？」等も余計なお世話です。お医者さんからの食事制限がなければ、基本的に食べる量は本人に任せましょう。

体がきつくて家事ができない妻に、「甘えてるんじゃない？」「一日何してたの？」と言う

妊娠は、病気ではありませんが、通常の状態とも違います。個人差はありますが、ずっと気持ち悪い、やたら眠い、やたらだるいという事もあります。それに「今日はお腹が張っている」「なんとなくお腹が痛い」「病院に行くほどではないけど安静にしておこう」という日もあります。女性の方もちゃんと説明すれば良いのですが、風邪のように数日で良くなる訳ではないので、いちいち言わない事も多いのです。男性の中には「女性が元気がないのは機嫌が悪いから」と思いこみ、関わらないようにしているという人もいます。支え合う関係とは言えないですね。妊娠中の女性が体調不良になる事はよくあると知って、「元気がないのは体調が悪いのではないか」と察して、行動してほしいものです。

嬉しいけどつらい妊娠の時期を、2人で乗り越える事で、信頼関係が深まりますよ。応援しています！

通信を読まれた皆様のご意見をお聞かせください。簡単なアンケートです。回答は下記の URL または QR コードからお願いします。回答期間：令和4年2月28日（月）まで
家庭教育支援への個別相談も対応します。お気軽にご連絡ください。

URL : <https://logoform.jp/form/fJeH/45947>

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

