



～赤ちゃんと暮らすあなたへ～

ママの栄養

毎日、赤ちゃんのお世話に追われていると、自分の事が後回しになりがちです。特に問題なのは、ママがちゃんとしたご飯を食べていない場合です。赤ちゃんの離乳食はしっかり作っても、自分の分は残り物等で適当に済ませたり、朝ご飯を抜いたりするママのなんと多い事！母乳育児のママはもちろん、ミルクの場合でも、ちゃんと栄養を考えて3食きちんと食べましょう。栄養不足は健康に悪影響を与えますが、心へも影響し、気分が落ち込みやすくなる事が分かっています。しっかり食べて、心も体も健やかなママになってください。ママに不足しがちな栄養素を挙げてみました。

葉酸・・・不足すると、貧血になります。貧血は万病の元、自然治癒力も衰えます。緑の野菜に多く含まれているので、意識して毎食摂ってほしいと思います。パセリやクレソン、ほうれん草等緑の濃い野菜の他、ワカメや海苔等の海藻類もお勧めです。

カルシウム・・・女性は骨粗しょう症になりやすいので、若い頃からしっかりカルシウム貯金をしましょう。乳製品、豆腐・豆乳等の大豆製品、桜エビやじゃこ等、小さい魚を食べるのもお勧めです。

ビタミンC、マグネシウム、ビタミンD・・・これらを一緒に摂るとカルシウムの吸収が良くなります。今の季節、ビタミンCを摂るならミカンが手軽です。袋や白い筋も一緒に食べましょう。マグネシウムは、アオサやワカメ、干しエビやシラス、アサリ等の海藻や魚介類にたっぷり。ビタミンDはキノコ類や魚介類で摂りましょう。

食物繊維・・・食物繊維は、野菜、大麦、豆類、果物、海藻類に入っていますが、ジュースにすると不溶性のものは、しぼりかすの中に残ってしまい、あまり摂取できないので、なるべく丸ごと料理して食べましょう。

たんぱく質・・・細胞の大部分はたんぱく質でできています。血液の成分や免疫細胞もたんぱく質でできています。3食、たんぱく質を摂りましょう。

甘い物を食べたいママへ

甘い物の食べ過ぎは、ママにも赤ちゃんにも良くないけれど、少しは食べたいですよね。でも、マーガリンやショートニングを使ったクッキーやケーキ等はトランス脂肪酸が多いので控えめにした方が良さそうです。

逆にあずきを使ったおはぎやお団子は、食物繊維、ポリフェノール、鉄分、ビタミンB1等、栄養豊富です。発酵あんもいいですね。貧血のママには、こしあんが、便秘が気になるママには粒あんがお勧め。鉄分はこしあんに、食物繊維は粒あんに多いと覚えておいて下さい。和菓子でホッと一息、ですね（^^）

前回、アンケートをお願いしましたところ、保護者の皆さまからのご回答を頂き、大変うれしく有難く、今後の通信の参考になる事も多々ありました。通信を書きながら、このような内容で良いのか迷う時もありましたが、又がんばって書いていこうと思えました。本当にありがとうございました。

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

