北くまもと
井上産婦人科医院 Presents

ママのための情報誌

SPRING 2022

Mon Papier

モン パピエ



北くまもと
井上産婦人科医院
INOUE LADY'S CLINIC

Mon Papier モン パピエ

SPRING 2022

contents

簡単腸活でスッキリ 簡単♪腸活術

赤ちゃんのお世話が楽しくなる♡
便利グッズ PICK UP

先輩ママからのアドバイス
マタニティウェアの選び方

先輩ママに聞きました！
むくみ対策、どうしてた??

もやもやしたキモチ…ありませんか？ 妊婦のキモチ

安産エクササイズ

パパの小部屋 パパ遊び with 小さい子編

プレママ・プレパパ
育児会議チェックシート

離乳食と一緒に調理できる！ お手軽ごはんレシピ

先生があなたの疑問にお答え
Q&A コーナー

ビューン読み放題スポットのご案内

北くまもと
井上産婦人科医院
INOUE LADY'S CLINIC

ちょっとブレイク
パピえもんのまちがいさがし





安産や健やかな
毎日のために大切！

簡単腸活で スッキリ

妊娠中に多いお通じのお悩み。
妊娠後期になると「なかなかスッキリしない！」というママも多いのでは？
お通じに大切なのは腸内環境！
腸内環境を整えることは、快適な妊娠生活、そして安産にもつながります。

妊娠中はなぜ便秘になりやすいの？

妊娠すると、妊娠を継続するための黄体ホルモン「プロゲステロン」が分泌されます。この黄体ホルモンの働きで便秘になりやすくなったり、運動不足、つわりによる水分不足・食事内容の変化など、便秘になる原因はさまざまです。

- **妊娠中に出るホルモンの働き**
  妊娠を継続させるための黄体ホルモンの影響で、腸の動きが弱くなることがあります。
- **子宮が大きくなり腸を圧迫**
  妊娠週数が進むと子宮が大きくなって腸を圧迫し、腸の動きが鈍くなりがちです。
- **つわりによる水分不足や食物繊維摂取の減少**
  つわりが原因で水分や食事量が減ると、作られる便の量も減ってしまうため、便意を感じにくく、便秘ぎみがついてしまうことも。
- **妊娠に伴う運動量の減少**
  つわりで気持ち悪くなったり、大きくなったおなかが負担になったりで、運動量が減ってしまいがち。
  運動不足で腸の動きが低下してしまいます。

スッキリ解決のカギは…

腸内環境にアリ

腸内環境がGOODならスッキリ＆キレイに健康に♬
「腸は第二の脳」という言葉もあるほど、健康や美容を支えている腸。
腸内に生息する善玉菌、悪玉菌、日和見菌のバランスが良いと、理想的な腸内環境になり、お通じもスッキリ。
腸内環境を良くする近道は、善玉菌を増やすことです！

善玉菌
健康維持や老化防止、免疫力を高めるなどから「善玉菌が多い」と腸内環境は、腸内で善玉菌が多いと、消化吸収が促進され、腸の動きも活発になりお通じもスムーズに。

日和見菌
腸内細菌で最も多いグループ。善玉・悪玉のうち数的に優位なほうに味方する細菌です。

悪玉菌
腸内で腐敗や炎症をおこし、老廃物をためこむ悪い腸内環境。腸内で悪玉菌が増えると、お通じがスッキリしない原因に。

善玉菌をぐんぐん増やして
腸内環境を整えましょう！

パパも一緒に！ 今日から始める

簡単腸活術

one-point 1

水分をたくさん摂る

妊娠中のママは、妊娠する前よりも腸相的に水分補給をする必要があります。1日あたり約1.5～2ℓを目安に飲むといいです。
理由は…汗をかきやすくなる/羊水に水分が必要/ママの血液量が増加するため/頻尿になりやすいため などです。一度にたくさん飲んでも、排尿しきれなかった水は尿として排出されてしまうので、こまめに水分補給をしましょう。
朝起きてすぐ、常温のお水や白湯を飲むと腸が動いてスムーズなお通じもにつながります。

× アルコール コーヒー 紅茶 ジュース
※アルコールは絶対ダメ。カフェイン飲料や糖分が多いジュースは避けましょう。

○ 水（常温・白湯） 麦茶 ほうじ茶 炭酸水（無糖）
※カフェインレスの飲み物をHOTで飲むのがオススメ。

one-point 2

食物繊維が豊富な食材を食べる

食物繊維には、「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」があります。毎日の食事で、その2つをバランスよく摂ることがスッキリお通じにつながります。

不溶性食物繊維が多い食材
オートミール、ライ麦、玄米
きのこもの、こぼう、きのこ類など
水溶性食物繊維が多い食材
海藻類、豆類（納豆）、いも類（とろろ芋）、野菜類（ごぼう、人参、オクラ、ブロッコリー）きのこ類など
※食材によっては不溶性、水溶性の両方を含むものがあります。

one-point 3

善玉菌を増やす食材を食べる

食事やおやつで、積極的に善玉菌を増やす食材をチョイス！
また、善玉菌を含む食材（プロバイオティクス）と、善玉菌のエサとなる食材（プレバイオティクス）を一緒に摂ることで、より効果が期待できます。

善玉菌を含むもの（プロバイオティクス）：発酵食品
ヨーグルト、ぬか漬け、キムチ、味噌、チーズ
※乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌、麹菌などの善玉菌が含まれています。
※塩分が多い食品もあるので注意が必要です。
善玉菌のエサとなるもの（プレバイオティクス）：食物繊維とオリゴ糖
水溶性食物繊維を多く含む食品/海藻類、納豆、さと芋、ごぼう、人参などオリゴ糖を多く含む食品/バナナ、大豆、玉ねぎ、ニンニク、きな粉など

one-point 4

ウォーキング

無理のない範囲でウォーキングしてみましょう。
ゆっくり無理なく歩くことは、腸のぜん動運動を促す効果が期待できます。
また、全身の血行も良くなり、気分もスッキリします。体重増加の予防にもなりますし、歩くことは良いことといっぱいです。

- できるだけパパや身近な人と一緒にウォーキングしましょう。
- スマホと母子手帳を必ず携帯しましょう。
- 運動中や前後には水分補給をしっかり行い、脱水症状にならないように気をつけましょう。
- 靴すきたい靴すきだし、服が嫌くお大気が悪いウォーキングもおかしましょう。
- お腹が張ったり気分が悪くなったりしたら無理せず休みましょう。

参考文献：一体が元気になる乳酸菌の問り方（成美堂出版）
ナチュラル・ケア マタニティブック（KTC中央出版）

毎日のスッキリ対策には、規則正しい生活や決まった時間にトイレに行く習慣も大事です。気になる症状があれば、主治医の先生に早めに相談しましょう。

目次に戻る

便利グッズ PICK UP

赤ちゃんのお世話が楽しくなる♡
便利グッズをご紹介します。



退院時やお宮参りにも活用できる！

はじめての抱っこでも安心・おすすめマットおくるみ

出産してすぐに必要になるアイテムはたくさんありますが、その中でもあるととっても便利なのが、おくるみマット。

赤ちゃんが産まれると、ママ・パパはその日から抱っこ・寝かしつけをする毎日が始まりますが、生まれたばかりの赤ちゃんの体は、首もすわっておらずとても柔らかいので、はじめは特に抱っこが難しいものです。
また、やっとのこと抱っこで寝かしつけたとしても、お布団やベビーベッドに寝かせようとすると、いわゆる「背中スイッチ」が入って赤ちゃんが起きてしまうことも。
お母さんのお腹の中からこの世界に生まれてきた赤ちゃんは、急激な環境の変化に、不安を感じています。おくるみなどで優しく包んであげることは、赤ちゃんを安心させ、落ち着かせる効果を期待できます。

お出かけする時に抱っこをするための「おくるみ」や、寝かせるための「ベビーマット」もそれぞれとても便利で、種類も多いですが、それを掛け合わせて一つにしたアイテムが今、とても人気で便利です！

10mois〔ディモワ〕の「たまごマットおくるみ」をご紹介します。

PICK UP

たまごマットおくるみ
10mois〔ディモワ〕
◆ 税込¥7,150

10 mois



01 誰でも抱っこが楽々



中のマットが抱っこをサポート

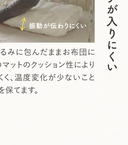
中のマットごと包むので、首がすわる前の赤ちゃんの柔らかい体も安定して抱っこできます。初めての抱っこで慣れていない人でも安心です。
また、マットは取り外して洗えます。

体にピッタリ巻ける！



面テープ付きなので、しっかり体を包む事ができ、赤ちゃんはママのお腹の中にいるような安心感を得られます。抱っこしてる間にゆるくなってしまう心配もありません。

02 赤ちゃんに安心感を与える



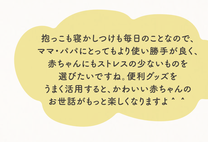
たまごマットおくるみに包んであげると、同じにおい、同じ柔らかさ、適度なフィット感が赤ちゃんの心をおだやかにします。
ママ以外の人が抱っこしても気づかれにくく、安心です。

03 背中スイッチが入りにくい



たまごマットおくるみに包んだままお布団に寝かせれば、中のマットのクッション性により振動が伝わりにくく、温度変化が少ないことから、眠った状態を保てます。

04 デザインバターンも豊富！



こんなシーンでも活躍！

外出・里帰りに

外出先等で、ベッドやお布団がない状況でも、たまごマットおくるみに包んで簡単に直接寝かせる事もできます。

退院・お宮参りに

セレモニー感のあるデザインで、お祝いムードを盛り上げます。

抱っこも寝かしつけも毎日のことなので、
ママ・パパにとってもより使い勝手が良く、
赤ちゃんにもストレスの少ないものを
選びたいですね。便利グッズを
うまく活用すると、かわいい赤ちゃんの
お世話がもっと楽しくなりますよ＾＾

目次に戻る

先輩ママからのアドバイス

advice

マタニティウェアの選び方

快適さをたいせつに、着まわしておしゃれも楽しみましょう！

妊娠中のお洋服もマタニティインナー同様、しめつけのきついものは禁物です。
おなかが大きくなってくる中期～後期にかけてもリラックスして過ごせるように、普段着ている洋服のみで済まさず、着回し力のあるマタニティウェアを少しずつ買い足しながら、上手にマタニティコーディネートを楽しみましょう。
丸いおなかもかわいいチャームポイントです ^ ^



〈先輩ママ〉
Aさん

マタニティウェアを選ぶポイント

◆ ゆったりとしたデザイン

ゆったりとしたデザインのワンピースやチュニックなどは産前産後も着られて便利。
胸元にボタンがあると◎！産後、授乳時に着ることができます。
ワンピースを着る際は、なるべく温かいレギンスやゆとりのあるマタニティ用のボトムスとあわせるのがおすすめです ^ ^

◆ 肌に優しい素材

妊娠中は肌が敏感になるので、肌触りのよい素材を選ぶことで、肌トラブルも回避できます。
顔周りの肌に直接触れるストールなども素材をよくチェックするといいと思います。



〈先輩ママ〉
Bさん

マタニティウェアを選ぶポイント

◆ シーズンを考慮して！

マタニティウェアが必要になるのは、お腹が大きくなり始める妊娠中期～後期がメイン。
あまり早い時期にたくさん買いすぎると、着る頃にはシーズンが合わないかもしれません。
夏は汗をかきやすいので吸水性に優れている綿素材など、冬は体を冷やさないよう温かい素材を選びましょう。

◆ 歩きやすいシューズ

足元の安心感も大切です！
妊娠中は、足裏への衝撃が少なく着地の安定しやすいスニーカーやウォーキングシューズなどを履いていました。

目次に戻る

やっぱり頼りになるよね！

先輩ママに聞きました！

妊娠中のあれこれ！
妊娠・出産経験者にしか聞けないことを
先輩ママ達に聞きました。

今回のテーマ：

むくみ対策、どうしてた??



〈プレママ〉
Sさん

「妊娠中期に入り、手足のむくみが気になります…。
先輩ママの皆さんはむくみを経験されましたか?また、どのように対策されていましたか?



〈先輩ママ〉
Aさん

妊娠後期に入った頃の定期健診で母子手帳に『浮腫あり』とかかれ、それから気をつけて生活するようになりました。
同じころに急激な体重増加があったことも原因の一つだったと思います。
塩分控えめ、水分を取りすぎない！と言われたものの、夏だったので熱中症対策も必要で悩みました…。
涼しい時間に散歩をしたり、食事にも気を付けたりすることで、その後は予防することができたと思います。
また、普段から履きなれた靴を履いていると、少しのむくみでも気付くことができるので、おすすめです！^^



〈先輩ママ〉
Bさん

私も1人目を妊娠中に体重が増えすぎたこともあり、足がかなりむくんでいました。
むくみを感じる場所はクリームやオイルをぬってマッサージをしたり、足湯につかったり、適度なエクササイズで体を動かしたりなど、血行改善を意識していろいろトライしました！
たまに手までむくむことがありましたが、そのときは、グーパーグーパーと手を握ったり開いたりする運動が効果的でした。

► **妊娠中のむくみの原因は、おなかが大きくなることで不自然な姿勢が続いてしまったり、血液が増えることで体に水分をためやすくなってしまうこと、血行不良など、さまざまです。**
散歩やエクササイズ・マタニティスポーツなど無理のない範囲で体を動かしたり、マッサージや足湯などをして血行をよくすることを意識してみるとよいでしょう。

目次に戻る

もやもやした
キモチ…
ありませんか？

妊婦のキモチ



同じ月齢の人よりお腹が小さいけど、大丈夫？

モヤモヤ解決！

個人差があるので気にしなくてOK。
同じ妊娠週数でもお腹の大きさには個人差があるもの。
ですから大きさを他人と比べる必要はありません。
たとえば妊娠前からスポーツなどをしていてお腹に筋肉がついている人は子宮をしっかり支える力があるので、お腹が前にせり出しにくいとか、逆に2人目以降の妊娠だとお腹の皮が伸びやすく、お腹が大きめということもあるようです。
またお腹の形も、妊婦さんの体型、そのときの赤ちゃんの姿勢などで違ってきます。
あまり気にしすぎないで。

つめが割れやすくて髪もパサパサ！

モヤモヤ解決！

栄養バランスの良い食事と保湿ケアを心がけて。
妊娠中は栄養が十分でない場合、肌と同じようにつめや髪も、コンディションが変わりやすくなっています。もしかするとビタミンやミネラルが不足していることが原因かもしれません。食事の栄養バランスに気をつけても改善されないなら、こまめな保湿ケアを心がけて、パーマやマニキュアなどダメージを与えることも控えましょう。

度数の低いお酒なら飲んでも良い？

モヤモヤ解決！

妊娠中はもちろん、授乳期間中もNG。
「つきあいでちょっとだけ」「度数の低いものなら…」などの考えは、お腹の赤ちゃんのために捨てましょう。
飲んだアルコールは、胎盤を通して赤ちゃんに届きます。週に1回程度の少量の飲酒であっても、「この量以下なら安全」というデータはありません。軽い気持ちが習慣性につながる危険もありますので、飲みたくなったら無糖の炭酸飲料を飲むなど工夫して頑張りましょう。

下記URLか
「妊婦のキモチ」で検索

https://bit.ly/3nwbDPG

モンパピエのバックナンバー記事がWEB上でご覧いただけます

妊婦さん向けのレシピや妊娠中の不安に応えるアドバイス、マメ知識など随時更新中！

目次に戻る

安産エクササイズ♪

おなかが大きくなるにつれて腰痛や肩こり、便秘、むくみなどが気になり始めます。
そんなマイナートラブルを改善するのに効果的な日々のエクササイズをご紹介します。
運動するのは面倒になりがちですが、軽いストレッチなら毎日続けられるかも！

今回のテーマ

むくみ

むくみや こむら返りが気になったら

おなかが大きくなると、足がむくんだり、つったりしがち。血行が悪くなることが原因のひとつなので、足を心臓よりも高い位置にして血流を良くしましょう。

手足ブラブラ運動

足は心臓から遠いため、血行が悪くなりやすい場所。
寝ころんで足を上げる運動は、
足のむくみや、つりを解消してくれます。



両手を上げて指先を動かす

寝ころんで両手両足をまっすぐ伸ばし、いっぺんにブラブラ。手はグーパーを繰り返しも。

足首で円を描く

足の血行を改善し、足のつけ根の筋肉を動かす運動。
寝ているときに足がつる人は、眠る前にこの運動を習慣に。



足首を曲げて持ち上げる

ひざを立てて仰向けに寝て、足をゆっくりあげ、足首を曲げたり伸ばしたりする。

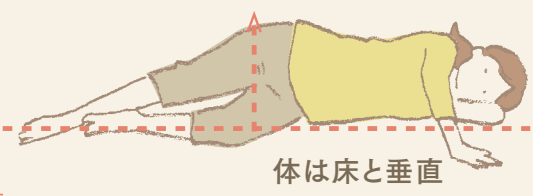


足の裏で天井に円を描く

足首を曲げたままぐるぐるまわす。ひざの後ろを伸ばし、足はつけ根から動かすこと。

足上げ体操

下半身を腰より高い位置で動かすこと、
足のつけ根の筋肉を動かすことで血流を促すと
静脈瘤の予防になります。便秘予防にも効果が。



横向きに寝る

体と床が垂直になるように、横向きに寝ころびます。

足を持ち上げる

脚を持ち上げるときは息を吸いながらゆっくりと。



足を曲げる

息を吐きながら、ももをお腹に近づけるように足を曲げる。

足を上げる

また息を吸いながら足を上げる。

ゆっくり下ろす

息を吐きながら足を静かに下ろす。これを左右3回ずつ。

妊娠期間のマイナートラブルは、日々の姿勢や軽い運動で改善されることも少なくありません。体調をみながら無理のない範囲で続けてみましょう！

目次に戻る

パパが読むページ

パパの小部屋

ママは忙しそうだし…

どうする!? パパ遊び

with 小さい子編

子どもにとって遊ぶことは、とても大切なこと。パパが子どもの相手をしていると、ママの自由時間確保にもつながっていいことづくめ！子ども と遊ぶのが苦手なパパも、遊びのコツを学んで楽しく子どもと関わりましょう。



point 1 心構えは、「一緒に遊ぶ」

「遊んであげなければ」と義務感で関わるのは、やればやるほどしんどくなる。ネガティブな感情は子どもにも伝わるから、悪循環になってしまうのだ。

心構えは、一緒に遊ぶ。

難しく考えず、一緒にいるその時間に集中し、積極的にふれあおう。

試行錯誤も含めて、楽しんでしまえばいい。遊びながら、パパの心も満たされるだろう。

point 2 笑顔を探そう！

幼い子どもは、自分の好きな遊びをまだ言葉で伝えることはできない。

その代わり、心の動きと体の動きが一体で、嬉しいときは笑顔になって体が自然と動く。

どんなことに興味を示すか、逆に反応が鈍いものは何か、宝探しをするような感覚で笑顔探しをしてみよう。

知恵を働かせながら探すうちに、パパの意外な趣味が見つかるかもしれない。

子どものために動物園に行きはじめたのにパパの方がハマった…なんて人もいる。



point 3 「散歩」も立派な遊び

赤ちゃんの頃は、ベビーカー、抱っこ紐、おんぶ。歩けるようになったら手をつないで。子どもと一緒に散歩に出かけよう。

一歩外に出たら、たとえ近所でも新鮮で楽しい刺激がいっぱい。

太陽の光も、風の涼しさも、全身で感じると気持ちがいい。

パパの気分転換としても有効だ。

いつもよりゆっくり歩いたり、突然立ち止まったり、子どものペースで、子どもの目線で、いろんな発見を楽しもう。

実践してみよう

パパは大きな乗り物!?

パパの体は、子どもが大好きな遊具になる。仰向けに寝こんでヒザを立て、スネに子どもを乗せると、あっという間にシュペルカーの完成だ。「ウィーン、ガッチャン」と効果音を付けて、雰囲気を盛り上げよう。ヒザの上げ下げは、筋トレ効果があるという説も…(笑)

シュペルカーの体勢から、スネを床と平行になるまで持ち上げたら、飛行機に変身。

両手をはねのように伸ばした子どもの心は、大空を舞っている。

プカプカクラゲ出現！

子どもが小さい時に、お風呂で使うガーゼ。

体を洗った後は、湯船で遊んでしまおう。

ガーゼの四隅を、こっちはパパ、向こうは子どもで持ち、「せーの」でお湯の上にふぁさ〜っと広げる。

すると、ガーゼの上にふわふわ浮かぶクラゲの登場だ。しばらく浮かべたあとは、お湯に沈めてギュッとつぶして、プクプクの泡も楽しめる。

失敗しても笑って許そう。

天からのお告げ

「遊びは時間に余裕があるときにするもの」と思っていませんか？大人の遊びはそうかもしれませんが、小さい子どもにとっては、生活そのもの。遊びを通じて世界にふれあい、たくさんのことを感じて、体も心も成長する大切なものです。積極的に関わって、遊びながら気づいた子どもの様子を夫婦で共有すると、子育てがさらに豊かになります。

目次に戻る

これからどんな育児生活になる？

プレママ・プレパパ

育児会議チェックシート

ふたりで協力できるかな？

初めての育児にドキドキ。だけど今、育児生活をイメージして、パパが一緒にやることを具体的に話し合っておけば、ママが一人で抱え込んで限界！なんて事態を防げるんです。

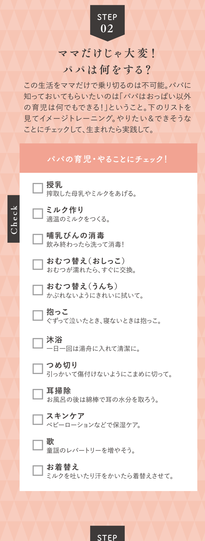
STEP 01

新生児のお世話って何するの？どんな生活かふたりでイメージ

まずは新生児期から1カ月位の生活をシミュレーション。3〜4時間おきの授乳に、おむつ交換や寝かしつけ。実はものすごくハードな日々！もちろん赤ちゃんはかわいいけど、お世話をしている食事や仮眠の時間を取ることも難しいと知っておいて。

新生児期から生後1カ月位の一日をシミュレーションしてみて

Check



STEP 02

ママだけじゃ大変！パパは何をする？

この生活をママだけで乗り切るのは不可能。パパに知っておいてもらいたいのは「パパはおっぱい以外の育児は何でもできる」ということ。下のリストを見てイメージトレーニング。やりたいなぁでさそうなことにチェックして、生まれたら実践して。

パパの育児・やることにチェック！

Check

- □ **授乳**
  搾乳した母乳やミルクをあげる。
- □ **ミルク作り**
  適温のミルクをつくる。
- □ **哺乳びんの消毒**
  飲み終わったら洗って消毒！
- □ **おむつ替え（おしっこ）**
  おむつが濡れたら、すぐに交換。
- □ **おむつ替え（うんち）**
  ふがれないようにきれいに拭いて。
- □ **抱っこ**
  ぐずって泣いたとき、寝ないときは抱っこ。
- □ **沐浴**
  一日一回は湯舟に入れて清潔に。
- □ **つめ切り**
  引っかいて傷付けないようにこまめに切って。
- □ **耳掃除**
  お風呂の後は綿棒で耳の水分を取ろう。
- □ **スキンケア**
  ベビーローションなどで保湿ケア。
- □ **歌**
  童謡のレパートリーを増やそう。
- □ **お着替え**
  ミルクを吐いたり汗をかいたら着替えさせて。

STEP 03

1日・1週間のなかでパパはいつ育児できる？

育児をママに任せっきりにしないためには、習慣にすることが大事。平日の朝と夜、休日など、それぞれの育児を担当するか決めておこう。「できることをやる」でもいいけれど、パパの担当があると責任感を持って育児ができる。

パパが育児できる時間にチェック！やることも具体的に書き込もう

Check

- □ **平日**
  - □ **朝**（例：おむつ交換、お着替え）

    をやります
  - □ **帰宅後**（例：沐浴はパパ担当、寝かしつけ週2〜3回）

    をやります
  - □ **深夜**（例：夜泣きの時は交代で起きる）

    をやります
- □ **休日**（例：おむつ交換、沐浴、寝かしつけ）

  をやります

STEP 04

ママがパパにいてほしいときお休みを取れる？

急にお休みをとるのは難しいかもしれないが、出産前〜産後数カ月は、パパにいてほしい日がこれだけある。全部休むのは無理としても、パパの存在が必要な日はできるだけ休めるように調整しよう。「仕事だから」と言わず、ママとしっかり話し合って。

パパはこの日お休み取ります！どの日に休むか具体的に話しておこう

Check

- □ **出産予定日**
  臨月に入ったらいつ生まれてもおかしくない。予定日近辺は休んだり早退できるように調整。
- □ **退院日**
  退院の手続きや、赤ちゃんを抱っこするママのフォローも。家の片付けや食事の用意も必要。
- □ **里帰りから戻る日**
  ママと赤ちゃんが自宅に戻ってくる日。きちんと掃除して、赤ちゃん仕様の部屋にして出迎え。
- □ **出生届を出す日**
  出生届は生まれて14日以内。まだママと赤ちゃんは外出が難しいので、パパが出すのがベター。
- □ **1カ月健診の日**
  産後で慣れない外出が、一人で不安なママも。赤ちゃんの成長を見るために、パパも同行して。
- □ **はじめての予防接種**
  生後2カ月になったら予防接種スタート。初めてで不安なママには付き添ってあげて。
- □ **育児休暇**
  まだパパの取得率は低い。新生児期を共に育児することで愛情が深まるので、ぜひ取得を。
- □ **ママの体調が悪い日**
  産後ママが体調を崩したら、赤ちゃんを見ておく人が必要。SOSが出たら必ずサポート！

目次に戻る

離乳食と一緒に
調理できる！

お手軽ごはんレシピ



Recipe

春菊とにんじんの白和え

大人メニュー

豆腐は初期から使える食材です。絹ごし豆腐からスタートし、食べ慣れてきたらもめん豆腐にチャレンジしましょう。春菊は香りが強いため、後期以降の食材です。薬先のやわらかな部分だけを使いましょう。
ピーナッツはアレルゲン食品なので、離乳食には厳禁です。

［材料］

❖ 大人2人分＋離乳食1期分
豆腐…300g（1丁）
春菊…½束
にんじん…中½本
みそ…小さじ½～1
無塩ピーナッツ（砕く）…20g

❖ 離乳食追加材料
昆布だし（初期・中期）
みそ（後期・完了期）

①豆腐は、初期・中期の場合は必要量を取り分ける。残り（後期・完了期の場合は全量）を沸いた湯で3分ゆで、布巾で包んで重しをし、冷蔵庫で30分ほどおいて水きりする。
⇒初期・中期に取り分ける

②春菊は5mm幅に切り、沸いた湯で2分ゆで、湯をきる。
⇒後期に取り分ける

③にんじんは、初期・中期の場合は1cm厚さで必要量を切り分け、残り（後期・完了期は全量）は1cm長さのごく細いせん切りにする。
⇒初期・中期に取り分ける

④③を沸いた湯で5～6分ゆで、湯をきる。
⇒後期に取り分ける

⑤すり鉢で①をすってなめらかなクリーム状にする。
⇒後期に取り分ける

⑥⑤に②と④を加え、みその¼量を加えて混ぜる。
⇒完了期に取り分ける

⑦残りのみそとピーナッツを加えて混ぜる。

赤ちゃんメニュー［離乳食］

初期［生後5～6カ月］



豆腐とにんじんのとろとろ

［材料］
豆腐…20g
にんじん…20g
昆布だし…150ml

❶大人①から豆腐、大人③からにんじんを取り分ける。

❷小鍋に昆布だしとにんじんを入れて沸かし、ふたをして弱火で7～8分蒸し煮する。豆腐を加えて3分煮る。

❸にんじんと豆腐をそれぞれ裏ごしし、煮汁適量でのばす。

※ゴックンと飲み込む練習

中期［生後7～8カ月］



豆腐とにんじんのだし煮

［材料］
豆腐…25g
にんじん…25g
昆布だし…150ml

❶大人①から豆腐、大人③からにんじんを取り分ける。豆腐はみじん切りにする。

❷小鍋に昆布だしとにんじんを入れて沸かし、ふたをして弱火で7～8分蒸し煮する。にんじんを取り出してみじん切りにして鍋に戻し、豆腐を加えて弱火で3分煮る。

※舌でつぶれるくらいの固さ

後期［生後9～11カ月］



春菊とにんじんの白和え

［材料］
すった豆腐…45g
ゆでた春菊の葉先…3g
ゆでたにんじん…10g
みそ…微量

❶大人②から春菊の葉先（薄くてやわらかい部分）、大人④からにんじんと、大人⑤から豆腐を取り分ける。

❷器ににんじんを入れてフォークで半分に切り、豆腐、春菊、みそを加えてよく混ぜる。

※歯ぐきでつぶせるくらいの固さ

完了期［生後12～18カ月］



春菊とにんじんの白和え

［材料］
すった豆腐…50g
ゆでた春菊…5g
ゆでたにんじん…10g
みそ…微量

❶大人⑤から65gを取り分ける（具材の分量比は材料欄の重量を目安にする）。

※歯ぐきでかんだりつぶしたりできるくらいの固さ

目次に戻る



井上先生が
あなたの疑問にお答え

副院長　井上 茂

Q&A コーナー

Q おなかが大きくなりすぎて、出産後体型がくずれそう！出産前にできる対策はありますか？

A 適度な運動を心がけましょう

体型戻しについては、産後のシェイプアップが主体になるので、妊娠中にできることは少ないもの。
できるとすれば、適度な運動を習慣づけ、余分な脂肪がつきすぎないようにすることでしょうか。といっても、妊娠前に運動習慣がない人が、妊娠していきなりマタニティスイミングやマタニティビクスを始めるのは大変かもしれません。そんな人におすすめなのが、ウォーキングです。歩くことは誰にでも手軽にできて、脂肪燃焼効果もあります。
体重の増えすぎが気になる人は、是非この時期に散歩がてら始めてみてくださいね。

Q 夕方になるといつも体がだるくなるのはなぜ？

A 夕方は１日の疲れが出やすい時間

妊娠すると黄体ホルモン（プロゲステロン）の分泌量が増えます。プロゲステロンは子宮内膜を整えたり、乳腺を発達させたりする妊娠継続に欠かせないホルモンですが、水分を体内にためる働きがあるため妊娠中は生理的にむくみが起こりやすくなります。特に1日の疲れが出る夕方は足などがむくみやすくなり、そのせいで余計にだるく感じることもあります。
ゆっくり入浴する、早く寝るなど、体を休めることを心がけましょう。

Q 胎動か腸が動いているのか、よくわかりません。区別出来ますか？

A そのうちわかるようになりますよ

胎動を感じ始めるころは「ブク」とか「ボコ」という小さい動きなので、腸の動きと間違える人も多く、区別するのは難しいかもしれません。
赤ちゃんが大きくなるにつれ、だんだんと胎動も大きく強くなります。
外から見てもはっきりわかるほど動くようになるので、そのうち必ず区別できるようになりますよ。

Q 内診が苦手どうしても必要なのですか？

A 異変を見つけるためには必要です

内診では指や膣鏡などを使って膣や子宮口、子宮頸管などの様子を診察します。
たとえば、早産傾向のある人は子宮口が柔らかく、子宮頸管の長さが短くなりますが、それは内診をして初めてわかることなのです。
内診を苦手に思う人は多いようですが、ママや赤ちゃんのトラブルを察知し、早く適切な対処をするために必要な検査ということを理解してくださいね。
体に力が入っていると痛みを感じやすいので、力を抜いてリラックスして受けるとよいでしょう。

目次に戻る

ビューン読み放題スポットのご案内

お客様のスマホやタブレットで!



の読み放題を
無料でご利用いただけます

ご利用方法

ステップ1

院内のフリーWi-Fiに接続

パスワード： inoue3911

▼

ステップ2

ホームページの
読み放題のアイコン
をタップ

※個人でご契約されているインターネットからは
ご利用いただけません

スマホやタブレットを院内Wi-Fiに接続することで、雑誌・マンガ等を無料でご自由に選んで読めるサービスを開始しました。
当院ホームページのトップ画面の“ビューン読み放題”をタップしてくださいね。

当院ホームページはこちら

▼

https://inoue-sanfujinka.jp/

北くまもと
井上産婦人科医院
INOUE LADY'S CLINIC

目次に戻る

ちょっと
ブレイク

パピえもんのまちがいさがし

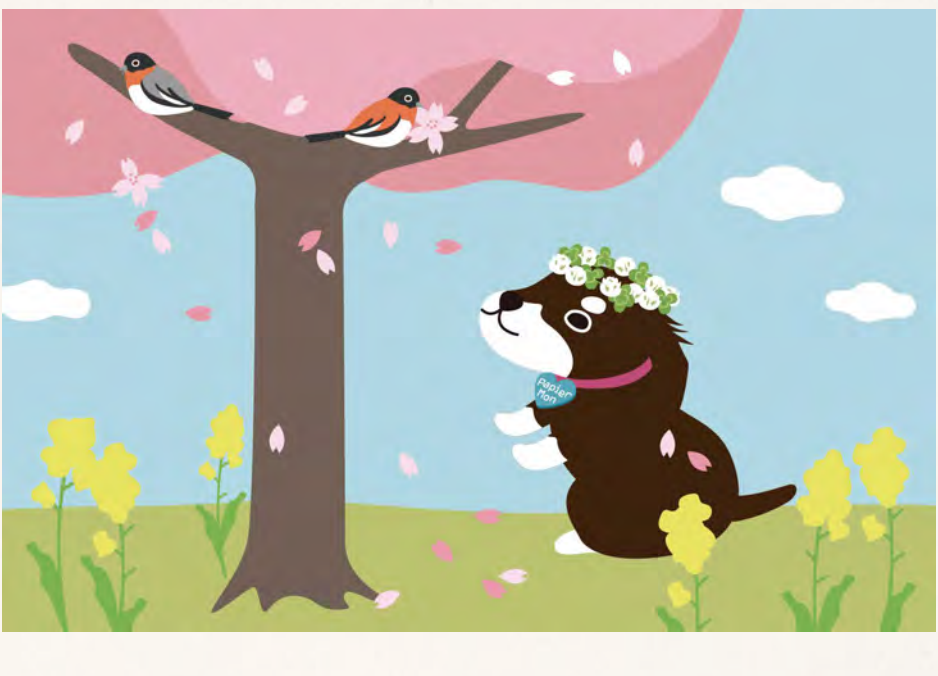
まちがいが7個あるよ



◀ パピえもん
…Mon Papierの
イメキャラ犬。

**まちがい探しの
こたえはコチラ
↓**
https://bit.ly/3rc3MtU





Mon Papier モン パピエ
SPRING 2022

**Mon Papier（仏）は英語で
My Paper「私の情報誌」という意味。
響きも可愛く親しんでいただけるように
との願いを込めてネーミングしました。**

Staff

Design-Illustration/all: Hitomi Yoshioka［グラフィックデザイナー］

Writing/p4-5: Kazumi Ohashi［ライター］

Papa no Kobeya/p10-11: Iori Yoshimura
［心理カウンセラー］
［NPO法人ファザーリング・ジャパン九州］
https://note.com/yoshimuraiori
https://fjq.jp

目次に戻る