北くまもと
井上産婦人科医院 Presents

ママのための情報誌

SUMMER 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

SUMMER 2022

contents

赤ちゃんは特に要注意！
夏のトラブル 熱中症

赤ちゃんのお世話が楽しくなる♡
便利グッズ PICK UP

PRESENT

今回ご紹介の
「生せっけんとオーガニックセサミ
オイルの2種アソートセット」を
抽選でプレゼントいたします！

①件名に「モンパピエプレゼント係」
②本文にお名前・電話番号・住所・メールアドレスを記載
※メールアドレスは応募メール送信元と同じ場合も、必ずご記入ください。

以上をご記入の上
メールにてご応募下さい！

info@symphonia-inc.com

2022.8.末日締め切り

当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
尚、当選商品はメーカーからの直送となります。

先輩ママからのアドバイス
安眠グッズのおすすめ

先輩ママに聞きました！
眠気・倦怠感の対策、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 大きい子編

想像以上にバタバタするものだから
出産内祝いは今から検討が◎

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

今年で36周年となりました
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



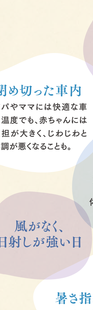
赤ちゃんは特に要注意！

夏のトラブル 熱中症

熱中症とは、暑さが原因で起こる、けいれん、めまい、吐き気、嘔吐、意識障害など、さまざまな体の異変の総称のこと。赤ちゃんは、大人よりも必要な水分量が多く、体温の調整が未熟なため、熱中症リスクもアップします。
熱中症は、屋外だけでなく、家の中で起こることも多く、ステイホーム中も要注意です。重症化するケースもあるため、予防と対策が何よりも重要です。

要注意！
赤ちゃんは熱中症になりやすい！

- 体温調整機能が未熟
- 体調不良を伝えられない
- ベビーカーに乗ったり、身長が低いため地面からの照り返しを受けやすい



熱中症になりやすいのは こんな日＆こんな時！

「炎天下の屋外じゃないから大丈夫ね゛゛」
そんなことありません！
車内や室内でも多く起こるんです！

室温＆湿度が高い部屋の中
室温28℃以下、湿度70％以下の設定を！

閉め切った車内
パパやママには快適な車内温度でも、赤ちゃんには負担が大きく、じわじわと体調が悪くなることも。

梅雨明けで急に気温が高くなった日
体は急な暑さに慣れていません

風がなく、日射しが強い日

暑さ指数※28℃以上
天気予報やネットなどで配信されています
※暑さ指数とは人体と外気の熱のやりとりに着目した指標で、実際の気温とは異なります。
暑さ指数28℃以上になると熱中症のリスクが高くなります。

重症化するケースも！！

熱中症は何より予防が大切

パパ＆ママは平気な気温・湿度でも、赤ちゃんは、体内に熱がこもったり、脱水が進んだりして、気づかないうちに熱中症になっていることも…。
普段から、様子をよく見て、こまめな水分補給を心がけましょう。いつもと違うと思ったら迷わず受診しましょう。
熱中症は何よりも予防が大切！
気を付けたいポイントと応急処置を紹介します。

point 1 ・ こまめな水分補給

喉が渇く前に水分補給を！赤ちゃんには母乳やミルク、麦茶、赤ちゃん用イオン飲料を。経口補水液や、ゼリータイプの補水液なども常備しておくと安心。

point 2 ・ 暑い日は夜もエアコンON

エアコンは睡眠中もON！寝ている間の熱中症や脱水を防ぎます。扇風機を併用してもいいですね。
その場合、風が体に直接当たらないようにしましょう。

point 3 ・ 炎天下の屋外活動は控える

10時～15時は日射しも強く気温も高いため、外出は控えて。お買い物やお散歩は、涼しい朝や夕方に♪

point 4 ・ パパ・ママはマスクを外して休憩を

マスクをしていると顔に熱がこもりやすくなります。人と充分な距離をとれそうな場合は、マスクをはずして休憩を。

パパ＆ママはマスターすべし！

熱中症の応急処置

- **涼しい場所へ移動して寝かせる**
屋外なら風通しのいい場所へ、室内ならエアコンのきいた涼しい部屋へ移動を。
- **服をゆるめる**
ボタンをあけたり、そでをまくるなど、体から熱を放出させます。
顔や体をハンカチなどで仰ぐのもOK。
- **首・脇の下を冷やす**
太い血管のある場所（首・脇の下・太ももの付け根）を、濡らしたタオルやおでこに貼る冷却シートなどで冷やす。

初期症状
- 機嫌が悪くなり泣き止まない
- ミルクや母乳を飲む量がいつもより少ない
- おしっこの量が少ない

こんな時はすぐ救急車を！
熱中症は命にかかわることも！

危険症状
- 泣き声に元気がない
- ミルクや母乳を飲んだがらない
- 体温が高いのに汗が出ない
- けいれんを起こしている

＜参考＞
環境省熱中症予防情報サイト www.wbgt.env.go.jp
赤ちゃんの病気あるある ナビガイドBOOK（ネットコーポレーション）
子どもの病気ナビゲーター 小児科医が伝えたい子どもの病気の対処法（メディカルレビュー社）
NHKテキスト きょうの健康 2021.7 ／ Kodomoe 2021.6

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。

ママも赤ちゃんも
一緒に使える!

天然植物由来の
保湿用せっけん・オイル

ママの肌… 妊娠～産後のママの肌は、ホルモンバランスの変化や睡眠不足などさまざまな要因で不安定になりがちです。
特に産後は赤ちゃんのお世話もあり、スキンケアにあまり時間がかけられないと感じる方も多いでしょう。
赤ちゃんの肌… 赤ちゃんの肌はとっても敏感で、乾燥したり、おむつかぶれができたり、乳児湿疹が出たりと、特に新生児期はお肌の悩みが多いものです。
よだれやほこり、乾燥、摩擦といった外部刺激から肌をバリアしてくれる「表皮」とよばれる皮膚の厚みは、大人の約半分しかなく、水分を保つ機能が未熟なのです。
とっても敏感なママと赤ちゃんの肌を一緒にケアできるアイテムとしてsoelの「生せっけん」「オーガニックセサミオイル」の2点をご紹介します。

soel

「ママと赤ちゃんが一緒に使えるスキンケア」モンテッソーリ認証免許を取得した講師がプロデュース！

PICK UP

SOAP 生せっけん

★¥3,850／100ml
使用目安：約1回2回使用した場合
（1～1.5ヵ月）



天然由来成分の原料

原料には、肌へのやさしさに徹底的にこだわって、原生ゴマを手作業で絞ったゴマ種子油（保湿成分）をベースに、歴史と伝統ある国産酒粕などが使用されています。すべて手作業の熟成釜焚き製法により手間ひまかけて熟成・自然乾燥されたせっけんです。



さわやかな
グリーンティの香り
※合成香料不使用

やさしい香りのとろける泡立ち

キメの細かい濃密な泡が特徴の、とろけるような生せっけん。心安らぐ香りの、クリーミーでマイルドな泡が肌を包み込み、必要な油分は残しながら汚れをしっかり落とします。
つっぱり感なく「さっぱり、もっちり」とした洗い上がりに。



赤ちゃんの敏感な
肌にもやさしい

PICK UP

オーガニックセサミオイル

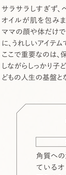
★¥1,320（税込）
約1回2回使用した場合（2～3ヵ月）



お腹、バスト、ヒップなどの
妊娠線ケアにも使える◎

乾燥を防ぎ、しっとりやわらかく

植物由来の成分が、潤い保湿効果を発揮するオーガニックセサミオイル。無農薬栽培された原生ゴマを、超低温・手作業でゆっくりと絞ることで、酵素やビタミン・ミネラルを閉じ込めています。



赤ちゃんと向き合う大切な時間
赤ちゃんの顔やお口もOK!

おしりのオムツかぶれにも◎

サラサラしますぐ、ベタベタもしない、絶妙なテクスチャのオイルが肌を包みます。
ママの顔や体だけでなく、赤ちゃんの敏感しがちな肌の保湿に、うれしいアイテムです。
ここで重要なのは、保湿を与えるだけではなく、マッサージをしながらしっかりすこどもと向き合い、深い愛を与えることで子どもの人生の基盤となる信頼関係を築くことです。

〈 成分について 〉

SOAP 生せっけん

角質への浸透効果や保護効果に優れているオリーブ果実油、お肌の水分蒸発を防ぐホホバ種子油などの植物オイルを配合。

天然植物由来：100%
合成香料不使用/合成着料不使用/パラベン不使用/フェノキシエタノール不使用/シリコーン不使用/鉱物油（ミネラルオイル）不使用/紫外線吸収剤不使用/石油系界面活性剤不使用/発泡剤不使用

オーガニックセサミオイル

セサミンをはじめとした抗酸化物質、エイジングケアに効果があるといわれているオレイン酸、リノール酸、ビタミンE、ミネラルなどの成分を配合。

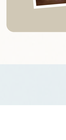
天然植物由来：100%
合成着色料不使用/合成着料不使用/パラベン不使用/フェノキシエタノール不使用/エタノール不使用/シリコーン不使用/鉱物油（ミネラルオイル）不使用/紫外線吸収剤不使用

※お肌に合わない場合は、ご使用をおやめください。

soel

使用方法やより詳しい
情報については
公式HPをご覧ください
https://soel-oil.jp/

今回ご紹介の
生せっけん＆オーガニックセサミオイルの
2種アソートセット
「2 YOU」を1名様にプレゼント!
詳しくは目次ページをご覧ください



目次に戻る

先輩ママからのアドバイス

advice

安眠グッズのおすすめ

**一日の終わりに、
快適な睡眠時間がとれるよう
工夫してみましょう！**

妊娠中の体調の変化で熟睡できなかったり、日中に仕事などで十分な睡眠時間を確保できなかったりすることで、疲れやストレスがたまってしまうというプレママは少なくありません。睡眠は毎日のことなので、休息が取れるタイミングで少しでも体を休められるよう、さまざまなアイテムを活用してみるのもよいでしょう。



〈先輩ママ〉
Aさん

おすすめの安眠グッズ

◆ 抱き枕

おなかが大きくなることで、抱き枕がないと横向きに寝る姿勢がつらくなることがあります。私の場合は、抱き枕を足の間にはさみ、おなかを支えるようにして寝ていました。
今は、授乳クッションとしても使えるものや、背中まで包み込んでくれるようなものなどさまざまなタイプがあるようなので、自分に合ったものを選んでみてください＾＾。





◆ アロマキャンドル

睡眠時に部屋が真っ暗になってしまうのが苦手な方や、お好きな香りがある方など、アロマキャンドルがとても落ち着くので、おすすめです。
火をつけるのが不安な方は、キャンドルウォーマーランプを使うとよいですよ♪

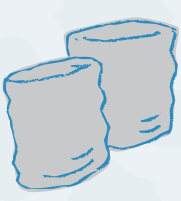


〈先輩ママ〉
Bさん

おすすめの安眠グッズ

◆ 温度調整器具

暑さ・寒さなどは我慢せずに、妊娠中はエアコン・暖房器具・毛布などを使用して、快適だと思える温度にして眠りについていました。部分的に足が冷える方は、レッグウォーマーなどを。冷房を使用する際は、体が冷えすぎないように気を付けてくださいね＾＾。





◆ 温かい飲み物

私の場合、寝る前に温かい飲み物を1杯飲んで寝ると、リラックスして寝ることができました。暑い夏でも体を冷やしすぎないように、極端に冷たい飲み物などはなるべく避けていました。

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：

眠気・倦怠感の対策、どうしてた？



〈プレママ〉
Sさん

妊娠してから、眠くて仕方ありません…。
起きていても疲れやすかったりだるかったりと、倦怠感を感じることも多いです。
先輩ママの皆さんも同じような経験をされましたか？
また、どのように対策されていましたか？



〈先輩ママ〉
Aさん

妊娠中は、日中も強い眠気を感じていました。初期は、つわりの疲れや精神的な不安を感じることが多く、中期～後期にかけては、仕事をするにも家事をするにも、疲労感・倦怠感を感じていました。
もともと睡眠はしっかりとる方でしたが、妊娠中も仕事をしていたのでお昼休みには食事の後に少し仮眠していました。5分～10分程度でしたが、頭がスッキリして午後の仕事にものぞめていました。逆に休日は、お昼寝時間が長くなり夜に眠れなくなったりしたこともあったので、生活リズムを崩さない範囲でのお昼寝・休息がおすすめです＾＾

気分的な倦怠感が強いときは、休日に産まれてくる赤ちゃんの名前を考えたり、赤ちゃんグッズを見に行ったり…と、気分を切り替えるようにして、楽しい気持ちになれることを考えてみると良いかもしれません♪



〈先輩ママ〉
Bさん

私も妊娠中仕事をしていて、日中に眠くなってしまうことがよくありました。
デスクワークだったので、椅子に座ったまま軽くストレッチをしたり、オフィスの中をぐるっとまわったり、外の空気を吸ったりして過ごしました。
個人的には、ストレッチや軽い散歩などが効果的でしたが、休日など休息の取れるタイミングで眠気・倦怠感を感じたときは、横になって休んでみてください。
眠くなくても横になるだけで体を休めることができるので、眠気や疲労感を和らげることができました。

► **妊娠中の眠気・疲れやすさ・倦怠感などの原因は、妊娠によって分泌が盛んになる黄体ホルモンの影響といわれています。また、特に妊娠初期は基礎体温も高く、風邪をひいて微熱があるときのようなだるさを感じることもあります。**
仕事中などで、横になっての休息が取れない場合は、ストレッチ・軽い散歩など無理のない範囲で体を動かしたり、短い仮眠をとるなどしてみるとよいでしょう。休息がとれる場合は、しっかり体を休めてあげてくださいね。

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



みんなに「おなか大きいね」って
言われるけど…
大丈夫なのかな？

モヤモヤ解決！

「大きい」だけでは心配ありません。
おなかが大きいことで考えられるトラブルは羊水過多症や巨大児の可能性ですが、もしそうしたトラブルがあるのであれば健診の時などに説明があるはずです。
何も言われていないのならば大丈夫。
おなかが大きいというだけで難産になる、帝王切開になりやすい、ということはないので心配しなくて大丈夫です。

妊娠中にママ友を
作ろうと思っていたけど、
作れなかった！

モヤモヤ解決！

妊娠中の悩み等を相談しあえるママ友がいると心強いですよね。
でも、妊娠中に友達が出来なくても、赤ちゃんが生まれれば、健診などで同じ月齢くらいの赤ちゃんを持つママと顔を合わせる機会が多くなります。
その時に会話をして気の合うママ友を見つけましょう！

出べそになりました…

モヤモヤ解決！

おなかが最大になった証拠！
ふだん引っ込んでいるおへそが、おなかが大きくなるにつれて皮膚が周囲に引っ張られ、出べそになることがあります。
お産が終われば元に戻りますが。
ちなみに、おへその掃除をしてもいいですが、さわりすぎると炎症を起こすので気をつけて。

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 **股関節**

出産のときに大事になるのが「股関節」。股関節がやわらかく、十分に開くことができれば出産時の疲労感は少なからず軽くなります。普段から、テレビを見ながらでもできるエクササイズばかりですので、ぜひ試してみてください。習慣的に股関節をゆるめておくと、腰回りの筋肉もほぐれやすくなりますよ＾＾

Point

おしりの穴で呼吸する！？

股関節を開く運動のときには深い呼吸を意識しましょう。吸うときには、おしりの穴から鼻までストローが通っているようなイメージで、おしりの穴をしめながら息を吸いましょう。吐くときは鼻か口からゆっくりと。

基本のあぐらポーズ

股関節を開き、背筋をのばす。
両足を開き、足先をつかみ引き寄せる。
背中を丸めないよう注意。



前に倒すポーズ

基本のポーズのままで、上半身をゆっくり前に倒す運動。
股関節がじわーっと開いていきます。



基本のポーズのまま息を吸う

深い呼吸をしながら行うことが大事。鼻からゆっくり息を吸う。



体を前に倒して深呼吸

息を吐きながら体を前に倒す。
ひざが上がりそうならひじで押さえる。
そのまま深い深呼吸を5回繰り返す。

左右に倒すポーズ

股関節を開きながら体を左右にころん、ころんと倒します。
おしりの筋肉をやわらかくほぐすことが目的。



体を右側に倒す

上半身の力を抜き、そのまま右側に体を倒す。おしりをマットに押しつけるように。



正面に体を倒す



反対方向へ倒す

左右少しずつ角度を変えて倒し、気持ちよく揺れながら左右5〜10回繰り返す。
うまく揺らしづらい角度があれば意識して回数を増やして。

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はありません。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

どうする!? パパ遊び with 大きい子編

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 思いっきり体を動かそう



パパと子どもの遊びでイメージがすぐ浮かぶのが、体を動かす遊び。
簡単なスポーツからアウトドアのキャンプまで、パパのカッコいいところを見せるチャンスだ。広い空の下で遊ぶと、心も解放されて気持ちがいい。
スポーツが苦手でも問題ない。
ただ走るだけや、追いかけっこするだけでも、立派な親子遊びになる。
まずは一歩、外に出かけてみよう。

point 2 子どもも大人も、ゲームは好き！



ゲームは楽しい。僕らも、子どもの頃に遊びまくったゲームがあるだろう。
テレビゲームだけではない、カードゲームやアナログゲームもあるし、お絵描きやぬり絵もとても楽しいエンターテインメントだ。
上手なやり方、遊び方を教えたり、逆に教わったりすることで、コミュニケーションもバッチリ。
決まりを守る大切さを学ぶきっかけにもなるから、真剣に取り組まないともったいない。

point 3 "推し"を探せ！

マンガやアニメ、アイドルにゲーム。あなたの子どもが好きなものは、何だろうか？
それを一緒にテレビで見たり、本の中で探したり、ゲームをしたりするのも、子どもが喜ぶ遊びの時間だ。
せっかくなら、その中にパパの"推し"を見つけてみよう。同じキャラクターでもいいし、ライバルでもいい。
共通の趣味で世界観を共有できたら、そこからいろんな話が広がるぞ。
(注) パパの方がハマり過ぎないように！

point 4 ダンゴムシは心強い味方



保育園や幼稚園の園庭、近所の公園、家の駐車場の片隅。よく見てみると、そこには子どもたちが大好きな小さなアイドルがいる。ダンゴムシだ。
触ったら丸くなり、しばらくするとチョコチョコと動き出す。攻撃してこないから安心だし、いつまで観察しても飽きない。
地面に近づくことで、自然と子どもと同じ目線になって親子の心の距離を近づけてくれるのだ。

point 5 ことば遊びもおもしろい



好奇心旺盛な子どもは、ことばに対する感度もバツグン。新しいことばや、おもしろいことばが大好きだ。
絵本はことばの宝庫。何度もおねだりしてくるので、希望に応えて繰り返し読んであげよう。
道具がなくても大丈夫。
しりとりや古今東西ゲームなど、気軽に楽しめるものも多い。時には、おやじギャグも子どもの尊敬の対象になる。ママにはウケなくても、子どもが笑ってくれたら問題なしだろう。

犬からのお告げ

赤ちゃんの頃と比べて、自分で動けるようになった子どもの世界はぐんと広がっています。ことばも、会話も、遊びも、バリエーションが豊か。先回りして"やってあげなければ"と、パパが力む必要はありません。
子どもに教えてもらうくらいの感覚で接していると、子どもの自信にもつながるものです。肩の力を抜いて、一緒に楽しみましょう！

目次に戻る

想像以上にバタバタするものだから

出産内祝いは今から検討が◎

赤ちゃんが生まれると、慣れないお世話でんてこまい！だから、出産内祝いの検討は妊娠中の今がベストタイミングです。



Q そもそも内祝いって？

A いただいた出産祝いへのお返しのこと

出産祝いをいただいた方へ、感謝を込めてお礼の品を贈ること。
元は、赤ちゃんの誕生を親しい間柄の人とお祝いする風習から。

Q お返しする金額の目安は？

A 基本は「半返し」

いただいた出産祝いの半額程度が相場。品物の場合、ネット等を活用して大体の金額を把握しよう。高価な品なら1/3程度でもOK。

Q いつまでにお返しするの？

A 産後1〜2カ月を目安に

お祝いを受け取ってから約1カ月後、遅くとも2カ月以内には相手に届くよう手配を。後からいただいた場合も随時対応しよう。

内祝いで「やっちゃった〜！」というママ、実は結構いるんです！

産後は体が思うように動かずバタバタ。内祝いを夫にお任せしたら、全員にタオル贈ってた><
（M18さん）

たくさんお祝いをいただいた分、誰に何を贈るか大混乱！
（M78さん）

無難なアイテムばかり選んじゃったけれど、もっと相手の好みに寄り添えばよかった。
（Y&Rさん）

慣れないベビーのお世話に明け暮れて、気付いたら半年が過ぎていました……
（Y.Eさん）

だから先輩たちはすすめます！

きちんとお返しをしたいなら出産前の今、できることをやっておいて！



時間的、気持ち的にゆとりのある妊娠後期のタイミングなら、きっと、相手に合わせた品物選びがワクワク楽しめるはず！送るための準備もしておけば、産後がぐっとスムーズです。

point

まずは「誰に」「誰が」「どんな方法で」出産報告するか決めておく

慌ただしい出産後に、もれなくスムーズに連絡できるよう想定しておこう。
親族への報告は、夫婦間だけでなく親へも確認しておくと安心。職場には、組織内の誰に報告すべきか聞いておいて。友人にはSNSやメールが便利。

STEP 1

相手に合わせた内祝い品をピックアップ



親しい友人

好みや家族構成に合わせてセレクト

好みがわかっている相手だからこそセンスが光る品物を選びたい。ママ友には おもちゃなど家族で楽しめるものも◎。

オススメ！
- スキンケア＆バスグッズ
- 専門店のスイーツや紅茶
- おしゃれなおもちゃ

親や祖父母

お披露目を兼ねて名入れギフトが人気

出産を最も喜んでくれる方々。喜びとお披露目のご挨拶を兼ね、名前や手形・足型、写真入りなど、赤ちゃんにちなんだ品を。

オススメ！
- 出生体重と同量のお米
- 名入れのお菓子や食品
- 高級食材や銘酒

職場関係・目上の人

経験豊富な世代には上質をキーワードに

贈答経験が豊富で目の肥えた世代には、上質や高級感をキーワードに。老舗ブランドの定番品から選ぶのがおすすめ。

オススメ！
- 有名店のお菓子
- 老舗ブランドの食材
- カタログ式ギフト

親戚・近所の人

好みがわからないなら定番商品が安心

食卓をちょっと豪華にする調味料、日持ちする抵詰などが人気。ふたりの嗜好ではなく、広く好まれる手堅い品を。

オススメ！
- こだわりの調味料
- 保存のきく食品
- タオルなどの日用品

STEP 2

スマホ・パソコンでリストを制作



贈る人の名前や予定の品をこまめに記録。「住所入力に時間がかかる」との声もあるので、産前にデータ化しておくと便利。

STEP 3

ネットやカタログを活用してオーダー



産後の外出に無理は禁物。妊娠中に目星をつけていた品をネットやカタログを使っておうちから注文すれば、贈り分けもラクラク♪

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

ズッキーニとなすと
トマトのマリネ

大人メニュー

なす、トマト、ズッキーニなどの実野菜は、赤ちゃん用は必ず皮をむき、トマト、ズッキーニは、種の部分も取り除きましょう。
油の中でも、オリーブオイルは、母乳に近い成分であるオレイン酸を含むため、赤ちゃんにもよいといわれています。

［材料］

❖ 大人2人分＋離乳食1期分

- ズッキーニ…½本
- なす…1本
- トマト…1個
- マリネ液
  - 米酢…大さじ2
  - きび砂糖…大さじ1
  - 塩、こしょう…各少々
  - オリーブオイル…大さじ2
- にんにく（すりおろし）…好みで少々

❖ 離乳食追加材料

- 昆布だし（全期）
- しょうゆ（後期・完了期）

①ズッキーニとなすは5mm厚さの輪切りにし、なすは水にさらす。トマトは湯むきして1cm角に切る。
⇒ 初期・中期・後期・完了期 に取り分ける

②ボウルにマリネ液の材料を入れて混ぜ合わせる。
⇒ 完了期 に取り分ける

③魚焼きグリルまたはフライパン（油は使わない）で、ズッキーニとなすをしんなりして火が通るまで中火で焼く。
⇒ 完了期 に取り分ける

④バットに③、トマト、にんにくを入れてさっと混ぜ、②をかけて加え、味がなじむまでしばらくおく。

赤ちゃんメニュー［離乳食］

初期［生後5～6カ月］



なすとトマトのとろとろ

［材料］
なす…10g
トマト…10g
昆布だし…100ml

❶大人①からなす、トマトを取り分ける。なすは皮をむき、トマトは種を取る。
❷小鍋に昆布だしと❶を入れて沸かし、ふたをして弱火で5～6分蒸し煮する。
❸野菜をそれぞれ裏ごしする。
※ゴックンと飲み込む練習

中期［生後7～8カ月］

ズッキーニとなすのトマト煮



［材料］
ズッキーニ…5g
なす…5g
トマト…20g
昆布だし100ml

❶大人①からズッキーニ、なす、トマトを取り分ける。
❷ズッキーニは種を取って皮をむき、なすは皮をむき、トマトは種を取り、すべてみじん切りにする。
❸小鍋に昆布だしと❷を入れて沸かし、ふたをして弱火で3～4分蒸し煮する。
※舌でつぶれるくらいの固さ

後期［生後9～11カ月］

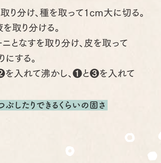
ズッキーニとなすのトマト煮

［材料］
ズッキーニ…10g
なす…10g
トマト…20g
昆布だし…100ml
しょうゆ…微量

❶大人①からズッキーニ、なす、トマトを取り分け、ズッキーニとなすは皮をむき、トマトは種を取り、すべて5mm大に切る。
❷小鍋に昆布だし、❶を入れ、ふたをして弱火で5～6分蒸し煮して、しょうゆを混ぜる。
※歯ぐきでつぶせるくらいの固さ

完了期［生後12～18カ月］

ズッキーニとなすのトマト煮



［材料］
焼きズッキーニ…10g
焼きなす…10g
トマト…20g
大人ごのマリネ液…小さじ1
昆布だし…大さじ2～3

❶大人①からトマトを取り分け、種を取って1cm大に切る。
❷大人②からマリネ液を取り分ける。
❸大人③からズッキーニとなすを取り分け、皮を取って4等分のいちょう切りにする。
❹小鍋に昆布だしと❷を入れて沸かし、❶と❸を入れて弱火で2分煮る。
※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 まだお腹が大きくないのに腰痛があります

A 動作を工夫しましょう

妊娠によるホルモンの影響で、恥骨や骨盤の関節がゆるみやすくなることも腰痛の一因です。
そのため人によってはお腹が大きくなる前から腰痛を感じることがあります。
また、自然にお腹をかばうような姿勢になっていて背中が丸くなっているためかもしれません。
赤ちゃんが大きくなると、重いお腹を支えるため腰の筋肉が伸びっぱなしになり、ちょっとした刺激で腰痛を感じるようになります。
動作をなるべくゆっくりする、腰を温める、適度にストレッチをするなどが効果的です。

Q ママが痛いとき、赤ちゃんも痛みを感じるのでしょうか?

A 赤ちゃんは守られています

赤ちゃんは子宮に守られているうえ、羊水の中に浮かんでいるため、ママが何かにぶつかっても赤ちゃんは特に何も感じません。
よほど大きな衝撃でない限り、赤ちゃんに影響はないでしょう。とはいっても、無茶な行動をしていいわけではありません。常識的な範囲での行動を心がけ、心配なことがあればすぐにご相談ください。

Q 果物は糖分が多いと聞きます。いっぱい食べても大丈夫?!

A 全体の栄養バランスを考えて

「果物なら太らない」と思っている人が多いようですが、果物には意外と糖分が多く含まれています。
たくさん食べすぎればカロリーオーバーになってしまいます。「果物ばっかり」にならないように、1日3食の栄養バランスを考えながら、食後のデザートやおやつとして適量食べるようにしましょう。

Q のどがすごく渇きます。水分をとり過ぎるとむくみが心配なのですが…

A のどの渇きは身体からのサイン

妊娠中にたくさん水分をとるとむくんでしまうと思っている人が多いようですが、そんなことはありません。塩分をとり過ぎ、体内に水分が蓄えられてしまうことによってむくみが出るのです。妊娠中は血液量が普段の約1.5倍に増え、水分がたくさん必要。
赤ちゃんを守る羊水も水分でできています。これからのシーズンは特に汗をかきやすいため、塩分量に注意しながらたっぷりと水分をとりましょう!
果物は糖分が多く含まれているので、水やお茶などの甘くない飲み物をとるようにしましょう。

目次に戻る



北くまもと
井上産婦人科医院
INOUE LADY'S CLINIC

今年で36周年となりました

おかげさまで、昭和61年に開院してから、
当院で生まれた赤ちゃんは14,100人を超えました。
今では当時赤ちゃんだった方がパパやママになって
また当院に戻ってきてくださいます。
院長、副院長、スタッフ一同、妊婦さま、患者さまに分かりやすく
丁寧な説明をこころがけてまいります。
皆さまにとってより良い医院となるよう進化していきますので
これからもどうぞよろしくお願いいたします。

お知らせ

6月からはマタニティ―アロマ教室(偶数月)
7月からは産後のアロマ教室(奇数月)を
第一土曜日に始めます。
詳しくはホームページの各種教室をご覧ください。
ご参加お待ちしております。

https://inoue-sanfujinka.jp/class.html



目次に戻る

ちょっと
ブレイク

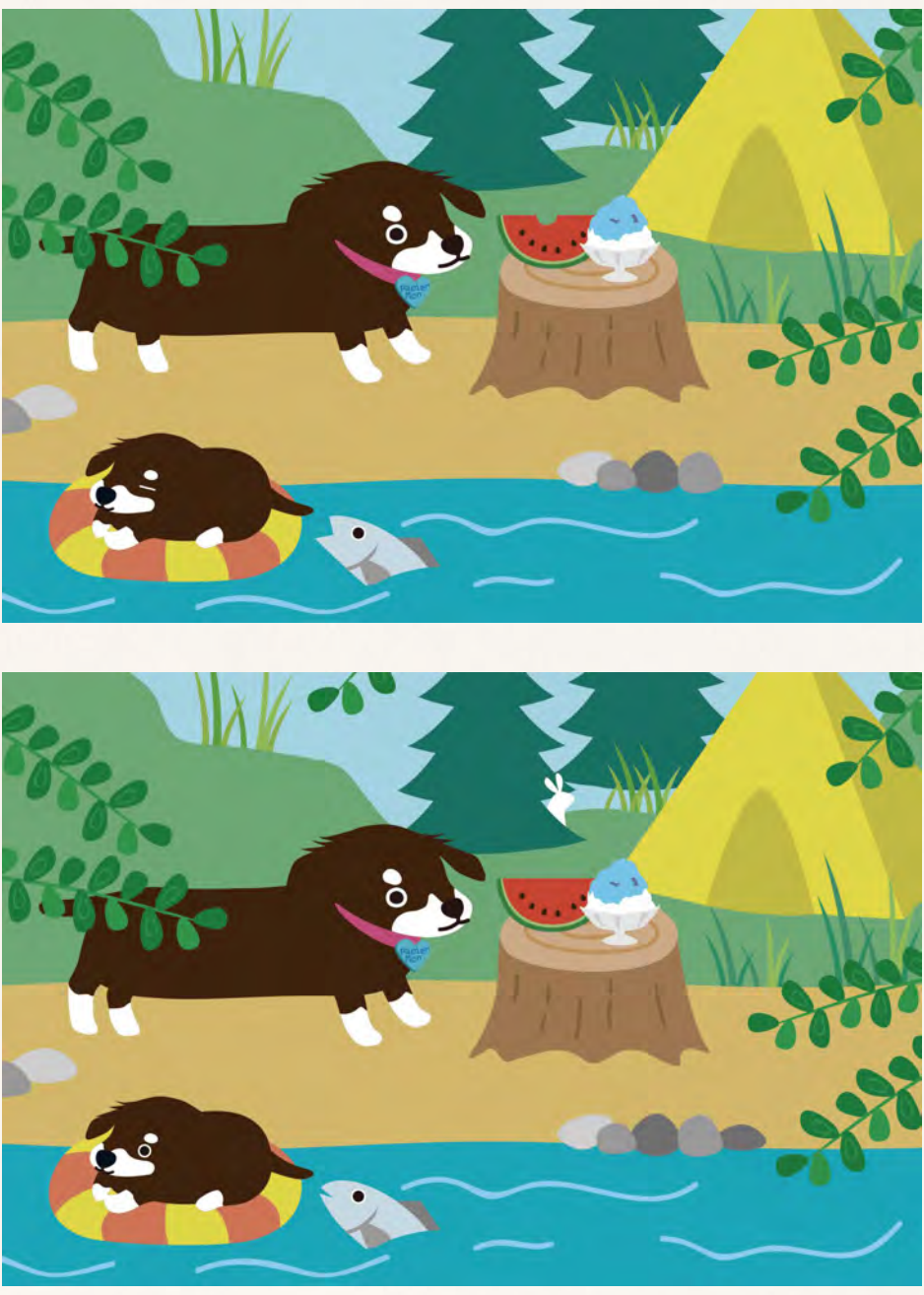
パピえもんのまちがいさがし

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/3xLyXjE



Mon Papier（モン パピエ）
SUMMER 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