

# 松が丘助産院 メールマガジン Vol. 17

2013/03/31

発行者：松が丘助産院 Jim 桑原  
matsugaoka-j@par.odn.ne.jp

みなさまこんにちは！松が丘助産院 jim クワバラです。  
寒かったり暑かったりする日が続いて、まさに三寒四温な三月ももう終わり。  
というのに、この週末は寒かったですね～(><  
我が家はこの二週間くらい、春休みを待っていたかのように子どもたちが発熱続き。  
やはり寒暖の差が激しいのは体にこたえるみたいですね。

そして今年は桜の開花が早かった～！  
助産院では毎年、四月の最初の土曜日にお花見をしているんですが、今年は確実に葉桜。  
きっと寒くはないだろうから、ピクニック日和だとは思いますが、肝心の桜がどうかなあ(^\_^;)  
まだ参加受け付けていますので、ご予約が空いている方、  
ご近所の方はお顔を見せにいらして下さいね(^\_^)



## ＜松が丘助産院 お花見＞

日時：4月6日（土）  
10:00～13:00（出入り自由）  
場所：哲学堂公園 お花見広場  
持ち物：お弁当、飲み物、敷物  
その他：雨天中止

それでは今月のコンテンツです。

### —— メールマガジン Vol.17 ——

- 1・最近の松が丘助産院
- 2・松が丘レシピ～ニンジンとえのきの白和え～
- 3・コラム「お米のはなし」
- 4・クラス案内
- 5・インフォメーション

今号もどうぞお楽しみください！

◆ 今月の松が丘助産院 ◆

3月のお産は是非Sさんのお産をご紹介しますと思います。  
Sさんはすでに上にかわいい女の子が2人いらっしゃいます。  
Sさんは医学系の雑誌のライターや編集をお仕事にされています。  
その関係で助産院を計24か所訪問されたとのこと。  
そういった経緯や、ご自分の妹さんが何事もなく助産院で2度お産されていることもあり、お産は助産院や自宅でしたいと自然に思っていたそうです。

しかし過去2回のお産は破水から始まり、約2日たっても陣痛が起こらず、結局病院で誘発(陣痛がないのに促進剤を点滴して陣痛を起こすこと)してお産をしました。人工的に陣痛を起こすと、産む前の2、3分間隔で来るととても強い陣痛が突然きて、とても痛く分娩台にしがみつきやっと産んだそうです。  
しかし2人とも大きな問題があったわけではなく、こんなものかと思っていたとのこと。しかしお産は予定日よりかなり早く始まり、赤ちゃんは小さめでした。  
(今はもちろん問題なく元気に育っていらっしゃいます。)

3人目こそ、自然に助産院で出産したいと、松が丘助産院にいらっしゃいました。  
院長である宗も、今度こそ自然に生んでいただきたいという気持ちが働き、注意をはらいました。

私が気づいたことは、まず背中がとても硬いので(仕事柄どうしても文章を読んだり書いたりが多いことで、目を使いすぎることから生じると感じています)、とにかく背中をゆるめる生活を願いました。  
早く寝る、エクササイズをする、食事に気を付ける、背中をほぐすケア、  
整体やアロママッサージ、リフレクソロジーなどを受ける。  
体を温める。熱を入れる。  
熱を入れるとはホットパックで温めたり、足浴をしたり。お灸や温灸をすることです。

Sさんは、1人目2人目は妊娠中もとにかく仕事をこなし、妊娠中あまり妊娠に目が向いていなかったとおっしゃいます。  
比べて今回は、いつも妊婦であることを自覚し、助産院に健診に来たりクラスに来ることで、自分が妊婦であること、妊婦らしい生活をしなければいけないことを感じたそうです。

その結果3人目のお産は39週1日、自然の陣痛で始まりまして。  
お産までに14時間。  
しかしSさんの感想は

「自然の陣痛ってこんなにちゃんとお休みがあるんだ。自分で動けるし、トイレに行ったり、  
間で食事もできるんだ。そうなんだ…。痛いのは最後の1時間。自然に生むってこういうことなんだ！」

との感想。

そして「今回は妊娠をしっかりかんじ、妊娠生活を堪能いたしました。」と感謝の言葉を頂きました。  
こういった言葉で助産師たちも本当に癒されるんです。

赤ちゃんは3264g、なんと頭囲は35センチ(4キロを超える赤ちゃんと同じぐらいの大きさでした。)出血も少なく、おっぱいは出すぎるほどにたっぷり出ています。  
妊娠中にしっかりケアをすることで、ご安産になるんだと実感したお産でした。  
本当におめでとうございました。

### ◆ 今月の松が丘レシピ ◆

毎日の食卓にヘルシーをプラス!

このコーナーではノンオイル・ノンシュガーな

「おっぱいに良いごはん」=「どんな人にも良い健康ごはん」をお勧め致します。

今月は「ニンジンとえのきの白和え」です。

見た目以上のコクに思わずうなるはず☆その秘密は?!

#### 【ニンジンとえのきの白和え】



材料：ニンジン、えのき、  
豆腐、すりゴマ  
(練りごまならもっとコク  
UP)、味噌

作り方：ニンジンは千切り、えのきはニンジンと長さをそろえて切ります。

ニンジンの切り方は、ごく細かい千切りなら繊細な味、少

し太めに切ればニンジンの甘さが引き立ちますね。

次に湯を沸かし、ニンジンとえのきをゆでます。

ニンジンは少し長め(太さによってゆで時間を調節して下さい)、えのきはすぐに火が通るので、さっと。

えのきは味噌漉し器のようなザルで、さっと湯にくぐらせると簡単です。

えのきは茹でたあとすぐに、少しお醤油を垂らしておきます。

これを「醤油洗い」と言いますが、こうすることで下味が付き、おいしくできますよ。

このお湯でお豆腐もゆでるのがポイント。

お豆腐はゆでてから、布巾またはペーパータオルにくるんで重しをし、水切りします。

こうすることでいつもよりしっかり水切りができ、

同じ白和えでも、お豆腐がごろっと入った食べ応えがあるものに。

最後に和え衣です。松が丘レシピでは砂糖やみりんを使わないのが特徴です。

白和えは、お豆腐とゴマ（すりゴマでも練りゴマでも）、それに味噌で味に深みを出します。

お味噌を少しの出汁でのばし（練りゴマを加えるときはここで）、お豆腐を手で割りほぐして加えます。

そこに具材を加え、塩か醤油で味を調え（すりゴマの場合はここらへんで）、全体によく混ぜたら完成です。

盛りつけたらお好みで煎りゴマをふったり、ゆかりをふりかけたり。

写真はゆかりバージョンです。色味にもなるし、味にアクセントが出ていいですね。

今回は、ニンジンとえのきという組み合わせが新鮮だったので選んでみました。

ふだんはこの二つだけの組み合わせではなかなか使わないかな？私だけ？（笑

でもえのきって、淡泊に見えて実はきのこのおいし〜い味がする実力派。

ニンジンの甘さとえのきの食感、白和えのコクでおいしく味わってくださいね。

#### ◆ コラム「お米のはなし」 ◆

このコーナーでは、皆様の生活のヒントになるような、

今日から使えるちょっとしたコツを、豆知識とともにお伝えしています。

今月はすばり「お米のはなし」。

最近読んだ本の中で面白い話があったので、ちょっとご紹介したいと思います。

日本人はずっとお米を主食としてきた農耕民族ですが、

**昔の人は玄米を食べていたから健康だった**、と思っている人が多いと思います。

でも、玄米を食べている人はお分かりかと思いますが、**玄米をそのまま食べるのは結構大変**ですよ。

ちなみに昔は圧力鍋はありません。

土鍋や釜だったとはいえ、普通に炊いて玄米が美味しく食べられるのか？

それとも昔の人は現代人と違ってアゴが丈夫だったから普通に食べられたのか？

常日頃から時々疑問になっていたのですが（私だけ？（笑）、実はこういうことだったそうです。

まずは基本的なお米の話から。

普段スーパーなどに並んでいるお米は「白米」ですね。

その白米のあたま、へこんだ部分に「胚芽」が付いているのが胚芽米です。

その外側に糠（ぬか）が付いたものが玄米で、

その外側に粃（もみ）が付いた状態が、稲穂に実ったときのお米の状態です。

この一番外側の籾殻(もみがら)、玄米の中に時々混ざっているのを見たことがある方もいるでしょうか。つるっとはがれるのかと思いきや、これはけっこう頑固にくっついてます。昔は今のよ様な性能の良い脱穀機や精米器がなかったので、この籾殻を剥がすために、お米を杵で搗いたり臼で躑いたりしていたそうです。すると籾殻も外れるけれども、籾だけきれいに剥がせるものではなく、ぬかの部分もある程度一緒に落ちていたとか。結果、籾殻を取り除いた段階で一分〜二分搗き米になり、**100%の玄米ではなかったはず**、というのが専門家の意見です。当時の脱穀〜精米の技術を研究すると、こういうことだったんですね。

ちなみに玄米と分搗き米(糠の部分を少し精製したお米)とで何が違うかという、籾だけ落とした**100%の玄米では糠の部分はあまり吸水せず**、加熱して食べられる状態にするのに時間がかかり、難しいのです。しかし一分〜二分搗きでも、**糠の部分が少しでも削られていればそこから浸水して、消化・吸収が良くなるのだとか**。これなら昔の技術でも食べられるようなお米になり、しかも**胚芽や糠がほとんど残っている状態なので栄養価も良い**。技術が未発達だったためとはいえ、良く出来たものですよ。

比べて現在は技術が発達しました。脱穀は籾殻だけをきれいにおとし、玄米といえば糠が完全に残った状態のものをいいます。当院ではこの玄米を、消化吸収が良くなるように【長岡式酵素玄米】というものにしてお食事に出していますが、全ての人に玄米を勧めている訳ではありません。それは、特別な炊き方をしない限り玄米そのままでは消化吸収に負担がかかるから。(非常に個人差があります)これは現代人の咀嚼・消化吸収能力が昔の人に比べて衰えているからだ、という説もありますが、先の話から、昔の人でも完全な玄米を食べるのは難しかったんじゃないかとも思えますね。

しかし、完全な白米では栄養価ははっきり劣る、とその本では説きます。代表的な栄養素であるビタミンB1の値は次の通り。

種類	含有量 (mg)
玄米	0.16
五分搗き米	0.08
七分搗き米	0.06
白米	0.02

そして技術が進歩した現在、小型の**家庭用精米器**が簡単に手に入るようになりました。これなら新鮮で栄養価が高く、消化吸収も良い**分搗き米**が**手軽に**食べられますね。



本の中で、『これからは胚芽とあるていどの糠の付いた分搗き米が、家庭用精米器の普及で次第に主食として定着していくのではないかと思う。』と出てきますが、まさに私の実家（宗宅）、そして我が家でも家庭用精米器を愛用しております。

つきたてのお米は本当においしい！

しかも糠の部分が酸化していないので、**無洗米と同じように研がずに炊いていい**そうです。

こうして日本の食文化の根底でもある【お米】が見直されていけばいいなあ。

家庭用精米器を購入しないまでも、お米屋さんで五分搗き米にしてもらって買ったり、やむを得ずスーパーで買うにしても胚芽米を選んだり、と、是非白米ではないお米を食べて頂きたいと思います。

当院の教えを受け、お子さんが生まれたあとにお米の消費がぐぐっと増えたご家庭も多いはず。

一粒のお米にしてみたら白米と胚芽米、分搗き米の違いなんて微々たるものですが、

**毎食毎日食べるもの**ですもの。その違いはぜったいに大きい!!

ぜひ、できるところから。

**分搗き米**、生活に取り入れてみてはいかがでしょうか（＾＾\*）

（参考文献：『アメリカ小麦戦略』と日本人の食生活』鈴木猛夫著、藤原書店）

### ◆ クラスのご案内 ◆

恒例の「誰でも参加出来るクラス」のご案内です。

各クラスとも、詳細はHP をご覧下さい。

<http://www2.odn.ne.jp/matsugaoka/classinfo/class-d1.html>

クラス参加を機に、是非松が丘へ遊びに来て下さいね。

食の会では、今回のコラムで登場した【長岡式酵素玄米】が試食できます！

食の会	月2回	10:30~13:00	4000円 (2回目以降2000円)
ゆる体操	第1、第3木曜日	11:00~12:00	2000円
アロマクラス	第3木曜日	13:30~15:30	2000円
バランスボールエクササイズ	第4水曜日	13:30~14:30	2000円
マ・メールの会	第1、第3水曜日	14:00~16:00	無料
リフレクソロジー (リフレ)	毎週木曜日	ご予約に応じて	6000円
アロマオイルマッサージ (アロマ)	毎週金曜日	ご予約に応じて	6000円

各クラスの日程は、こちらからご覧下さい。

<http://midwife.blush.jp/matsugaoka/schedule/sche28.cgi>

## ◆ インフォメーション ◆

### ☆マ・メールの会☆

先月は第一週のイベントのあと、第三週が祝日でお休みとなってしまいましたので、今月は第一週・第三週とも、「ふつうのマメール」にしたいと思います。  
参加費無料、入退場自由で、お母さんと赤ちゃん、妊婦さん、誰でもご参加頂けます。  
ママ・プレママ交流に、是非いらして下さいね。

### ◇今月で楠山が退職致しました。

当院とは10数年来のおつきあいでもあった楠山さんですが、  
来月より他の職場へ移ることになりました。長い間お世話になりました！  
どうぞ次のところでも、持ち前のキャラクターで楽しく働いて下さい(^ ^)\*

### ◇今月で吉川（旧姓横井）が産休に入ります。

昨年ご結婚された横井さん。5月末に出産を控え、今月末までで産休に入ることになりました。  
復帰のときはまたメルマガでお知らせしますね。  
一時の母になり、パワーアップして帰ってくるのを楽しみにしています！  
元気な赤ちゃんを産んでくださいv v

### ◇新しいスタッフが加わります。

四月からは助産師に新たなスタッフを迎えます。  
来月のメルマガにてスタッフ紹介をしますのでお楽しみに！

## ◆ おわりに ◆

今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。  
助産院のスタッフ紹介が前回で終わり、今回は一つコンテンツが少なかったのが短めになってしまいました(><)次はどんなコンテンツを増やそうかなあ。。  
そして三月ももう末日ですね。前回から大分お久しぶり、なかんじですが、  
新年度の準備に追われている方も多いのではないかと思います。  
我が家も上の子が年長、下が年少に進級し、寝具の準備やら、リュックを新調したり、  
と、ささやかながら慌ただしい春休みでした。  
そして母に余裕ができたたん、発熱。な子どもたち。  
この一年は各一回づつくらいしか熱出したりしなかったのに、この二週間で長男1回（プラス微熱二日くらい）、次男2回の発熱がありました。今までよく頑張ったね。甘えたいんだよね。  
なんて思いながらも、もうべたべたくっつかれると、重い…。(笑  
休みになったらやろうと思っていたこともあまりできませんでしたが、とにかくゆっくり子どもたちとの時間をとって、次年度に備えようと思ったのでした。  
それではまた来月、ばたばたしていると思いますが温かい目で見守って下さい。  
次号もよろしくお祈いします(^ ^)\*