

# 松が丘助産院 メールマガジン Vol.31

2014/06/04

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！Jimクワバラの 松が丘助産院メールマガジン です☆  
五月も終わり、早、六月。今年の上半期終わりの月に入りました！はやっ！！

5月と言えば運動会があった学校も多かったのではないのでしょうか。  
我が家の長男も先週末、小学校初めての運動会でした！  
と思ったら、同じ週末で運動会だった話をたくさん聞きましたね～  
五月、天気も良く運動会シーズンでしたね（＾＾）

でも天気が良いのはいいんですが・・・  
このごろ暑すぎる～！！  
5月で日差しが強い日は暑くなることが多いですが、  
それにしてもまだ初夏なのに連日30度越えて。。  
運動会じゃなくても熱中症になりそう（><  
こんなときこそ温かい飲み物が胃腸とからだを整えてくれるそうですよ。  
気温が高いからといって薄着のし過ぎ・冷たいものの飲みすぎには要注意ですね。

それでは今月のメニューはこちら。

- メールマガジン Vol. 31 ————
- 1・宗院長のお食事コラム
  - 2・今月の☆松が丘レシピ☆  
～クロワッサンに掲載されました！～
  - 3・クラス案内
  - 4・インフォメーション

今月はインフォメーションたっぷりでお届け致します☆

◆ 宗院長のお食事コラム ◆

《助産院で出会う食事の常識・非常識》

～私たちは食べたものでできている。～

妊婦さんが日頃取っている食事は体調に影響し、

産後授乳中のお母さんが食べる食事は母乳に影響します。

初めて赤ちゃんを産む多くの方はなかなかその事実を知る機会がないため、助産院では、様々な機会を通してそのことを妊産婦さんにお伝えしています。

助産院では、健診時に妊婦さんの体調を観察します。

そうすると驚くほど**便秘の方が**多いのです。

私たち助産師は助産院の健診ではおなかを見るだけではなく足の裏のケアをよく行います。

そうすると**便秘のツボ**がとても硬い方にたびたびお会いします。

「便秘ではありませんか？」と聞くと、結構な割合の方が

「なかなかスムーズには出ません。1週間に1度ぐらいです。」という答え。

また、その問いに「いえ便秘はありません」と答えても、やっぱり便秘のツボが硬いので、

「毎日ですか？」と聞くと…

「毎日はいらないですね。以前は一週間に一度だったのが、2・3日に一度出るようになったので便秘ではないと思っていました」とお答えになったりします。

妊娠すると、ホルモンの影響で腸の蠕動運動が悪くなりますのでやや便秘になりがちですが、

**お通じは毎日出るのが正常です。**

それにしても「毎日すっきり出ます」という方がとても少ないのです。

そういった方に「どんな食事をされていますか？」と聞くと、

**「普通の食事です」**という答えが大半です。

ではその“普通”って何でしょう。

「朝ごはんから思い出して教えていただけますか？」と聞きますと、多くの方が、

「朝は、パンにコーヒー、フルーツを少し。昼はスパゲティかサンドイッチです。

夜は帰ってから、ごはんを9時ごろに食べます。お味噌汁に、野菜のいためものと、買ってきたコロツケです。後ちょっとサラダにレタスときゅうりとトマトを食べます。」

このような答え。

しかしこれはかなり良い方で、そして普通の食事です。お米のご飯はやっと1日に1回です。

仕事をしていらっしゃる方が多いので朝は慌ただしく、

朝散歩をしたり、朝ごはんの後ゆったりする時間はありません。

そのうえ小麦粉からできたものが多いのが実情です。

これでは便秘はなかなか解消されません。

まずお米のご飯を食べ、朝の時間をゆっくりとる事、適度な運動をすること。

これが出来ないとなかなか毎日快便というわけにはいかないようです。

しかし食事を見直し、生活リズムを朝方に変えることで便秘が解消できると、  
**身体全体の調子がよくなり、そのほかの不調も改善されてきます。**

妊娠している方は、どなたも元気な赤ちゃんを産みたい、安産したいと考えていますので、  
とても素直にいろんなことを聞いてくださいます。

しかし、食事の常識は近頃大きく変わっていると感じさせられます。

松が丘助産院では安産に向けて、さまざまな妊娠準備クラスを設けています。

食事については月に2回、《食の会》を設けています。

そこではまず、おいしい“ご飯（主食のお米）”を食べる事、

そしてご飯に合った野菜中心の副菜の調理の仕方を学んでいただきます。

当院では、このクラスや健診を通して妊娠中に自分のからだと向き合い、

体調をどんどん良くして出産に向かってくださる方がたくさんいらっしゃいます。

しかしこのクラスでたくさんの方と食事について話しますが、驚くことがいくつもあります。

先ほどの“普通の食事”でも私は十分驚いていますか…

最近非常に驚いた話があります。それをいくつかご紹介いたします。

～Kさんの場合～

Kさんは「小さいころから家で食事を食べた記憶がほとんどない。」と話してくれました。

お母さんは専業主婦、家庭も裕福です。

朝からスタバに出かけたり、

夕飯はお父さんが帰宅するのを見計らって待ち合わせをしてレストランで食事をするそうです。

家ではコンロは使わないのでその上に電子レンジを置いているとのこと。

Kさんは妊娠はしていません。

しかし自分の食生活がやはりおかしいと認識したのか、松が丘助産院にいらっしゃいました。

とても意識の高い方なので、自らその生活を変えていきたいと望んでいらっしゃるのだと思います。

～Hさんの場合～

Hさんは小さいころから手作りの食事はほとんど食べたことがなく、

家の食事は買ってきたお惣菜か、レトルトあるいは冷凍食品だったとのこと。

長年ひどい便秘に悩み、生理痛もひどく、肌も荒れていたそうです。

しかし松が丘助産院に来る前に自分で生活改善をし、

「親は食事をつくらなかったけど、自分は今はとても気を付けていて便秘や生理痛も解消しています」と話してくださいました。

「家では一度も自然な出汁を取ったことがありません。」という方もよくいらっしゃいます。

「自分が育った家庭で、母親(60代から70代前半)がいりこや鰹節で出汁を取ったのを見たことはありません。料理に使うのはいつも顆粒の**ほんだし**でした。」というような方です。(読者の中にも、お心当たりの方がいるのではないのでしょうか?)

助産師学校の授業で30人ぐらいのクラスで、「出汁のとりかたを知っている人？」と聞くと、知っているのは4・5人。

さらに「日頃から出汁を取っている人？」と聞くと、せいぜい1人いるかいないかです。

皆さん料理はしても、インスタントのアミノ酸の味に慣れ親しんでいる方が大半です。

しかし、そういった食事をしていて、思いがけず授乳のときに大変な思いをするのです。

**赤ちゃんは本物の味がとてもよくわかります。**

お母さんが食べたものが母乳になるわけですから、

当然、母乳の質はお母さんが食べているもので変わります。

自然な出汁で野菜中心の和食にし、化学的な調味料を取っていない方は、

とてもおいしい母乳が出て、赤ちゃんも喜んで飲みます。

一方インスタント食品を多くとっている方は、

母乳がたくさん出ても赤ちゃんが嫌がることが多くあります。

出産後の子育てがうまくいくかどうかは、

母乳がちゃんと出て、赤ちゃんが喜んで飲んでくれるかどうかにかかっています。

そしてそのことを知らない方があまりにも多いのです。

**子育ての基本はまず、**

**「妊娠した時から(もちろんそれ以前からですが、)お母さんが何をどう食べるか」**です。

そのことを日々お伝えするのが私の重要な仕事です。

食事情が多様になってきた現在、とくにこのことを強く感じています。

(※この記事は、幕内秀夫先生のフードアンドヘルス研究所より発行されている、「おむすび通信 Vol.84」に掲載されたものを、一部編集したものです。院長の宗は、そちらの「おむすび通信」でも食事のコラムを連載しています。よろしければご覧ください。)

◆ 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・ノンシュガーな健康レシピをご紹介します。が。

今月は、雑誌『クロワッサン』（5/27発売、6月10日号）に

**松が丘助産院の食事が特集されましたので、**

そちらを持って代えさせていただきます。

松が丘ごはんの基本から、食材の使い方・バリエーションまで網羅した、

とても見栄えのする記事になっています。

皆さまどうぞご覧になって下さいね。

そして今日から誰でも始められる！

松が丘のヘルシーごはん、美しく健康になりましょう（^^\*）

掲載記事はコチラ（上手く見られない方は、ホームページトップよりご覧下さい。）

[http://midwife.blush.jp/matsugaoka/images/20140610\\_croissant.pdf](http://midwife.blush.jp/matsugaoka/images/20140610_croissant.pdf)

お料理写真がないと寂しいので…(笑)

今月は助産院で詰めてもらったお弁当を披露☆

（仕事→学校で食べるヒマがなかった私のために

お弁当にしてもらいました！ありがたや～）

メニューはコチラ・・・

- \* 小松菜のお浸し、白すりごま和え
- \* 高野豆腐と糸こんにゃく煮、コーン入り
- \* 人参きんぴら、おかか和え
- \* おから煮、レンコン・昆布・いろいろ入り
- \* 酵素玄米のゴマおにぎり

以上、目の保養になったでしょうか（^^\*）



◆ 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。

☆↑の記事を読んで「松が丘ごはんが食べたいっ」と思った方は、どうぞ**食の会**へ☆

詳しくはHP トップより、ニュースをご覧下さい。

各クラスの詳細は下記 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くださいね。

食の会	月2回	10:30~13:00	4500円 (2回目以降 2500円)
ゆる体操	第1、第3木曜日	11:00~12:00	☆新料金☆ 前売り1回券：2300円 4回券：8400円 当日：2500円
バランスボールエクササイズ	第4水曜日	13:30~14:30	
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	6500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	6500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>

ご予約はお電話どうぞ。TEL：03-5343-6071

◆ インフォメーション ◆

6・7月はイベント盛りだくさん！皆さまふるってご参加ください☆

**詳細・お申込み方法は当院ホームページ**（ドゥーラ講座のみURL参照）からご覧ください。

◆なかの育フェスに参加します！（平成26年6月15日、16日）

今年も「なかの育フェス」に参加します！

今年は、会場面積も3倍となり広々スペースでのイベントです。

おなじみとなりました「楽健法」が多くの皆様へ体験して頂くことができます！

他にも様々なイベントがあり、

「子育てに関すること」「うたあり！踊りあり！」

ストレス発散や癒やしが体験出来ます。皆様、是非お越し下さい。

詳細な日時、場所等はパンフレットをご覧ください。

◆ホームドゥーラ養成講座 第7期生募集のお知らせ

（平成26年6月16日、17日、18日）

ホームドゥーラとは…家族や友人の出産前後に何かお手伝いをしたいと思っても、どうすればいいかわからないという方は多いでしょう。



プライベートな時期だからと、遠慮が出てしまうことも。

でも、子育ては本来、誰だってお手伝いできること。ホームドゥーラ養成講座では、出産前後にさっと手を差し伸べられる知識と自信を身につけてほしいと思っています。

「みんなで子育て！」をテーマに、あなたの大切な人から頼られる存在を目指しませんか。

詳細・お申込みは以下からどうぞ。

<http://www.doulajapan.com/2014/05/16/2070/>

### ◆両親学級産後編のお知らせ（平成 26 年 6 月 29 日）

大好評！両親学級産後編、今月も開催致します。

産後ココロとカラダが大きく変化するママのサポートケアのお話を中心に、パパもふくめた家族みんなの産後のすごしかたをお話します。

今回はゲストに NPO 法人のマドレボニータ産後セルフケアインストラクター吉田紫磨子さんと良雄さんご夫妻をお迎えします。講義の後は楽健法をみなで実習…。夫婦でスキンシップをはかり、ココロとカラダのリラクゼーション法を身につけてお帰りくださいね。

産後ケアに興味のある方の単身でのご参加も歓迎しています。

### ◆♪わらべうたと手遊びで楽しく遊ぼう♪（平成 26 年 6 月 27 日, 7 月 11 日）

助産師さんに教えてもらう、楽しい「わらべうた」と「手遊び」。

まだうちの子には早いかも…と思わずに、赤ちゃんが小さい今のうちこそ、コミュニケーション手段のひとつとして、ぜひ楽しく一緒に遊んでみませんか♪  
どうぞ赤ちゃんと一緒にご参加くださいね。

### ◆ おわりに ◆

今月も最後までお付き合いくださいましてありがとうございました。

いよいよ発行が危ぶまれてまいりましたが、何とか今月(?)も欠便することなく…

もはや月末発行は守れていない状況ですが、どうぞ温かく見守ってやって下さいませ（^^；

クワバラ私的近況ですが、この四月から看護学校最終学年、

オールシーズン実習！でお送りしております～

なかなか助産院のほうには顔を出せない日々ですが、

松が丘は日々、様々なイベントがあり、皆様をお待ちしております（^^

イベント情報をお届けするのも、皆様をつなぐこのメルマガの役割です。

どうぞいつでも助産院に遊びにいらしてくださいね。

それでは、また次号でお会い…できるように頑張りますので！！!(笑

皆さまも暑い時期、お体に気を付けてお過ごしくださいね。