

松が丘助産院メールマガジン Vol.35

2014/10/1

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！松が丘助産院メールマガジンです。

新学期で慌ただしかった9月も終わり…10月に入り、空模様も風もすっかり秋めいてきましたね。

とはいえ陽が差すと暑くなって、ここ何日かは久しぶりに汗ばむ陽気ですね。

そんな季節の変わり目ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

そして秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、行楽の秋…ということで、

運動会や遠足のシーズンという方も多いのではないのでしょうか？

私も今週、来週と、お兄ちゃんの遠足と弟の運動会が続きます！久しぶりのお弁当、何にしよう?!

そんな、お母さんにとっては忙しい季節ですね。

急な気温の変化に風邪などひかず、元気に季節を楽しんでいきましょう☆

それでは今月のコンテンツです。

——松が丘助産院 メールマガジン Vol.35——

- 1・最近の松が丘助産院
- 2・今月の☆松が丘レシピ☆
- 3・コラム「松が丘ごはん」
- 4・クラス案内
- 5・インフォメーション

どうぞ最後までお楽しみください☆

◆ 最近の松が丘助産院 ◆

『助産院で産むと子だくさん』

今月の「お産のはなし」は、今時では珍しい、お子さんが4人・5人の方をご紹介します。

嬉しいことに当院にはそんなリピーターさんが多くいらっしゃっているんです。

助産院でお産をすると自由な姿勢で産み、会陰切開もなく自然に産めるため、

「また産みたい！」という気持ちが高まるようです。
8月にお一人5人目の方が、9月にもお一人5人目の方が
それぞれリピータさんとしていらっしゃいました。

また、東京から地方に引っ越しされる方が何人もいらっしゃいますが、
最近では松が丘で3人産んだ方が長野県に引っ越しされて、
4人目をご出産になったとお知らせがありました。
また先日は岩手県に引っ越した方が、2年前に松が丘助産院で5人目を出産され、
こんどは6人目を妊娠したとお知らせがありました。
こんなにお子さんが多いと東京で暮らすのは大変かも？地方の暮らしも良いかもしれませんね。

今月ご紹介するのは子だくさんの方で、東京で暮らしているHさんです。
Hさんはお子さん4人と、ご主人のご家族5人と一緒にお住まいです。
すなわち大人7人、赤ちゃんが生まれて子ども5人のご家族です。
ご主人のお母さんは6人産み、ご主人の連れ子を3人育てた“強者”とのこと。
同うと院長の宗とほぼ同じ年、そんな方が東京にいらっしゃるのかと、尊敬するばかりです。
そのお姑さんと同居なので、5人目を妊娠しても家族の中では当たり前、という感じだったそうです。

Hさんはとても穏やかな方で、
「子育てに苦労した、ということは、ほとんどありません、子どもたちは夜泣きもほとんどなく、
夫の兄弟たちも良く面倒を見てくれるので助かります」とおっしゃいます。
確かに健診にお子さん連れで見えても、2歳のすぐ上のお子さんもとても穏やかです。
Hさんは専業主婦で、みんなのご飯を一手に作り、
義父が定年していて、洗濯をすべてしてくれるとのこと。
決して広くて大きなおうちではないそうですが（東京のことですものね）、
義母はとても収納上手で、こんな所にこんなに物が入るんだと思うぐらい、
きちんと物がしまわれているそうです。
一般的に、子どもが1人で苦しんでいるお母さんは、かえって人の手がなく大変なのかもしれません。
大変なところがきっと違うのでしょうが、
昭和の時代の「子だくさん」はきっとみんな家族全員で
当たり前のように子育てをしていたのでしょね。

Hさんは、上のお子さん2人は病院で産みましたが会陰切開の痕がかなりつらかったそうです。
「3人目は自宅で、4人目、5人目は助産院で産んで、会陰切開がないので本当に楽です。」
とおっしゃってくださいました。
お産後の辛さがないことも、子だくさんの秘訣かもしれませんね。
そしてもう一つ、Hさんは20歳から産み始めて、まだ32歳です。
今時の東京ではとてもお若くいらっしゃいます。これも大きな秘訣ですね。

◆ 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、母乳育児と万人の健康に良い、
ノンオイル・ノンシュガーな松が丘レシピをご紹介します。

そんなレシピ掲載も先月までで34回。

ここだけでなく、「毎日の食卓のためにもっとレシピが知りたい！」

そんな声にお応えして、このたび facebook にて「松が丘ごはん」のサイトを立ち上げました。

9月後半に立ち上げたにもかかわらずもう500を超える「いいね！」をいただいています。

それにともない、今までこちらでお知らせしていたレシピのページは

facebook に移行させていただきます！日々そちらでチェックしてみてくださいね (^ ^*)

今月はラストのレシピ紹介ということで…

松が丘のメニューにはちょっとびっくり?! 「揚げないコロッケ」のご紹介です。

材料：じゃがいも
具はお好みのものを☆

作り方：

じゃがいもはよく洗い、蒸す、
または茹でて柔らかくします。

(このとき皮はついたままで)

串が通る柔らかさになったら、
熱いうちに皮を剥き、つぶします。

皮むきは、ちょっと熱いですが、

ふきんやキッチンペーパーで持ち、手で簡単に剥けます。

そこへお好みの具を入れ、最後に味見をして足りなければ塩少々で味を整えます。

コロッケのかたちに成形したら、グリル又はフライパンにオープンシートを敷き、
少し焦げ目がつく程度に焼きます。

外はカリッ、中はホクホク、大満足のコロッケのできあがり！

具は、定番の玉ねぎとひき肉を炒めたものはもちろん OK、

松が丘ではそのほかに、ひじき煮や煮物の余ったものを刻んで混ぜたりします。

ひじき煮で作るとヘルシーで奥深い味に。

煮物（煮汁も入れる）で作ると、「肉じゃがコロッケ」のような味わいに！

そのほかにも、ご家庭ごとにバリエーションを工夫してみてくださいね。



◆ コラム「松が丘ごはん」 ◆

レシピコーナーでは Facebook ページをご紹介しましたが、

【松が丘ごはん】はその他にも、このところ多くの方々からお声をかけていただきます。

5月に雑誌『クロワッサン』で紹介された影響からか、

食の会には遠くからご参加いただく方もありました。

また、11月には主婦と生活社から「大人と一緒に赤ちゃんごはん」とのコンセプトで、

表題はまだはっきりとは決まっていませんが（ご飯を食べ始めてもおっぱいを飲んで欲しいため『離乳食』とは言いたくないのです、）、お料理の本が出版される予定です。

さてその松が丘ごはんですが、当院でお出しする食事はご存じの通り、

お母さんの母乳のことを考えてお砂糖や油を一切使っていません。

この食事は赤ちゃんが嫌がるものをお母さんは食べないようにしたことにより、作られています。

みなさんご存知の通り、酵素玄米にお味噌汁、お出汁をしっかりとって調理した、

お野菜を中心にした料理です。

この食事にすると美味しい母乳が出て、赤ちゃんが喜んで飲んでくれます。

その結果、多くの食事を研究している方々と同じような到達点に立っています。

多くの妊産婦さん達にお話ししているのは、とにかく「ご飯中心の食事にしてください」という事です。

パンやパスタではなくご飯を食べるとおいしいおっぱいが出ます。

松が丘助産院で生まれた、育ち盛りの子供たちもご飯を食べて安定しています。

ご飯中心の食事していると血糖値が安定するからです。

そのためいつもお母さんたちに、パンではなくご飯にしてくださいと言っています。

赤ちゃんが母乳しか飲まないときは、特にお母さんが食べるものが子供の状態に影響するのです。

松が丘ご飯は、グルテンフリー

主食にご飯を食べるという事は、パンやパスタに含まれているグルテンを取らないということです。

主食にご飯を食べるためグルテンを摂る量は非常に少なくなります。

最近この「グルテンフリー」の利点を非常に強く感じさせられました。

ヨーロッパやアメリカではグルテンのアレルギー、あるいは、グルテンに不耐症の方が増えています。

ヨーロッパやアメリカでは、主食はパンやパスタ。ずっとグルテンをとり続けているわけです。

また小麦からできる食品、パン、パスタ、ピザ、うどん、素麺などは基本的に加工して使っています。

その加工する中で様々な添加物も入ることが多いのです。

また、グルテン自体が、最近は遺伝子組み換えした小麦が多いため、

とても質が悪くなっているようです。

日本であれば仮に小麦のアレルギーがあったとしても、
ご飯を食べればいいわけですから大きな問題にはなりません。

また、遅発性アレルギーの大きな原因のひとつがグルテンです。

一般に食物アレルギーと言うと「即時アレルギー」をさします。
原因になる食物を食べたらすぐに発疹が出たり喘息になる場合です。
それに比べて「遅発性食物アレルギー」と言われるものは、
食べた後 24 時間以上から数日にかけて症状が現れます。
そのために原因を突き止めることが困難な事が多いのです。

この原因になっているのがグルテン、乳製品の場合がよくあります。
症状が慢性的なために、なかなか気づきません。
肩こり、イライラ、疲れやすい、便秘、睡眠障害などが挙げられますが、
それらの原因が食物だと考え至らない場合が多いのです。

グルテンを止めることで、呼吸が楽になる、疲れにくくなる、よく眠れる、
肌の調子が良くなる、便秘が解消するなど多くの利点が挙げられます。

松が丘ご飯を実践することはまさにグルテンフリーの生活をする事です。
このことは、松が丘ご飯を考えたときに意識していたわけではなく、
赤ちゃんのために良いおっぱいを出そうとする食事がこのような結果をもたらしたのでした。

私たち日本人にとってはそんなに難しくない、
『お野菜中心の和食にする』ということがこれだけ多くの利点をもたらすのです。
多くの食物の研究者たちが述べていることが、結果的には松丘ご飯になるということは、
本当に誇らしいことです。

決して作り方が難しいわけではなくとてもシンプルです。
ご飯を中心にきちんと出汁をとり、
煮物やおひたしを中心にした昔ながらの和食にしてみてください。
おっぱいが美味しくなるだけでなく、多くの方々にとって健康を促進する素晴らしい食事です。
赤ちゃんがこの食事を教えてくれたのです。

この文章は、おむすび通信 VOL 86 に掲載した文章を加筆訂正したものです。
合わせて おむすび通信も是非お読みください。

◆ 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。

今号のメルマガを読んで久しぶりに『食の会』に参加したくなった方、是非（笑）まだ出たことがない方も是非ご参加下さいね。

各クラスとも、詳細はHPをご覧ください。

<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	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>

◆ インフォメーション ◆

マ・メールの会 「ハロウィン仮装パーティー」のお知らせ

今月のマ・メールの会では、ハロウィンをみんなで楽しみたいと思います。

ハロウィンの仮装をしてみんなで写真撮影をしませんか。

赤ちゃんたちの仮装はとてかわいくて昨年も好評でした。

親子で楽しめるリズム体操もご用意していますので、一緒に楽しく過ごしましょう！

○日 時 2014年10月15日(水) 14時00分～16時00分

○場 所 松が丘助産院

○料 金 無料(予約不要 お気軽にお越し下さい)

第9期「ホームドゥーラ養成講座」のお知らせ

毎回、大盛り上がりのホームドゥーラ養成講座。10月開催のお知らせです！

「産後ドゥーラ」を目指す方はもちろんのこと、

- 産前産後支援の仕事に携わっている / 携わりたい方
- 妊娠中の方（母子手帳提示で受講料が半額になる妊婦割引があります）
- 妻の出産前後を支えたい男性
- 今後、孫が生まれる予定の祖父母世代
- ・ ・ ・ その他、老若男女問わず、興味のある方はどなたでも大歓迎です！

先着順となりますので、どうぞお早めにお申し込みください。

よろしくお願いいたします。

☆日時：2014年10月22・23・24日

その他詳細・お申し込みは、下記よりお願いいたします。

<http://www.doulajapan.com/2014/09/17/2113/>

◆ おわりに ◆

今月も最後までお付き合い頂きありがとうございました！

今号は、記事の多くを院長の宗に執筆して頂きました。ご多忙の中ありがとうございました。

そして先月の宣言もむなしく、今月も10月になってしまいましたがつ、（すみません〜；
何とか発行にこぎつけられました！

この頃本当に1ヶ月が早いはやい(><

10月といえば、もう年賀状のことやらを考え始める時期じゃないですか？!

助産院にも来年のご出産予定の方がいらして、2015年もそう遠くないな・・・みたいな気分です。。

私はといえば、専門学校最後の学年で、9月後半に一つ実習が終わったところです

そしてあと2ヶ月で長かった実習生活も終わりになります。（でもまだ2ヶ月あるんですけどね〜涙）

今はその前に、2週間後に迫った文化祭に向けて、出し物の準備中です（^^

気楽な期間は短いですが、季節柄の行事を楽しんでいきたいです！

それでは皆さま、また来月も（今月かな?!）よろしくお願いいたします☆