北くまもと
井上産婦人科医院 Presents

ママのための情報誌



WINTER 2023

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

WINTER 2023

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。

contents

赤ちゃんの衣類の選び方・着せ方

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
「MIRI SLING」を
抽選でプレゼントいたします！

＊色はお選びいただけません

①件名に「2023冬号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。

以上をご記入のうえ
メールにてご応募ください！

info@symphonia-inc.com



2024.2.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。

先輩ママからのアドバイス
マタニティインナー&ウェアの選び方

先輩ママに聞きました！
痔の対策、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

出産内祝いは今から検討が◎

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

地産地消のメニューを提供しています
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

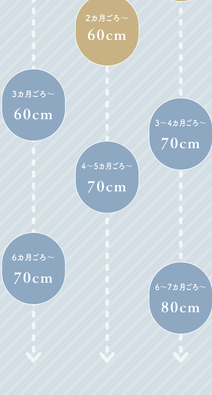




赤ちゃんの
衣類の選び方・着せ方

室内では、室温を整えて動きやすい
薄着で過ごすのが基本。
赤ちゃんの発達に合う衣類を選び、
成長に合わせてサイズアップしましょう！

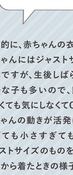
衣類のサイズアップとタイプチェンジの目安



0～3カ月ごろ

**50～60cmサイズのころは、
おむつ替えしやすいタイプがおすすめ！**

生後すぐは、おむつ替えの回数が多いもの。おむつ替えがしやすく、よく動くようになってもはだけにくいコンビ肌着＋ツーウェイオールの組み合わせは長く使えておすすめ。新生児期は、めくるだけでおむつ替えができる長肌着＋ワンピース型のベビードレスの組み合わせも便利です。さらに、短肌着を下に着せてもOK。



ツーウェイオール
おむつ替えしやすいワンピース型にも、動きやすいズボン型にもなるウエア。長く使えて便利です。

コンビ肌着
着丈がひざ下までありおむつをスナップで留めて使うコンビ肌着。よく動いてもれにくいのが特徴。

3～6カ月ごろ

**70cmにサイズアップするタイミングで、
衣類のタイプを変更するのも◎**

成長とともにおむつ替えの回数は減り、動きはますます活発になります。70cmにサイズアップするタイミングで、赤ちゃんが動きやすく、着替えさせやすい、ボディ肌着＋カバーオールの組み合わせにするのがおすすめ。上下に分かれたウエアを着せるのは、おすわりができるようになる頃からが目安です。



カバーオール
股下が分かれたズボン型のウエアは脚を動かしやすい！
ツーウェイオールをズボン型にしてもOK。

ボディ肌着
丈ももが出るデザインの肌着。首がすわるまでは前開きタイプがおすすめ！

ジャストサイズが基本ですが
生後すぐはぶかぶかでもOK

一般的に、赤ちゃんの衣類は50cmサイズから。赤ちゃんにはジャストサイズの衣類を着せるのが基本ですが、生後しばらくは、50cmサイズがぶかぶかな子も多いので、動きが少ない時期は、少し大きくても気にしなくてOK。
赤ちゃんの動きが活発になってくると、衣類が大きすぎても小さすぎても動きの妨げになるので、ジャストサイズのものを着せてあげましょう。
普段から着たときの様子を確認し、成長に合わせてサイズアップしましょう。

着せる枚数は、大人と同じか
1枚増減が目安！

新生児期は…
大人と同じか1枚多く着せる
（例：短肌着＋コンビ肌着＋ツーウェイオール）

暑くて汗をかく場合は肌着を1枚減らして
様子をみましょう

1カ月以降は…
大人と同じか、汗をかきやすい場合は1枚少なめに
（例：コンビ肌着＋カバーオール）

着せる枚数の目安は、大人と同じか1枚増減。
汗を吸い、肌を清潔に保つための肌着と、暑さ・寒さを調節するためのウエアを着せてあげます。
0～3カ月ごろは、半袖で前開きの肌着＋ツーウェイオールかカバーオールがおすすめ。
薄着を基本とし、汗をかいたり、汚れたときはすぐにお着替えを！

こんな様子が見られたら
サイズを切り替えよう

- ☐ 動くと生地が突っ張る
- ☐ スナップが留めにくい・ひもが結びにくい
- ☐ トップスの裾からおなかが見える・丈が短い
- ☐ おなかまわりがきつそう

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。



赤ちゃんとのおでかけをもっと楽しく！

赤ちゃんの心地よい姿勢を守りながら抱っこができる「MIRI SLING」

赤ちゃんは、ママ・パパのぬくもりや心音を感じることができるため、抱っこが大好き。
そんな赤ちゃんも毎日すくすく元気に成長するので、ママ・パパも長時間抱っこが続くと疲れやすくなることもあります。
そんな時は少しでも楽で安全に抱っこすることができるアイテムに頼ってみるのもいいかもしれません。
今回は、そんな育児のサポートアイテムとして、寝かしつけ、家事をしながら、おでかけ時など、さまざまなシーンでの赤ちゃんの抱っこをサポートしてくれて、さらに機能性だけではなくデザイン性も兼ね備えた、おしゃれなスリングをご紹介します。
きっと、赤ちゃんとのおでかけがより楽しくなりますよ！

good point 1

超軽量でママ・パパへの負担軽減

MIRI SLINGの重量は、なんと約350g。通常の抱っこ紐では、500g～1kgほどあるものも多い本体重量もMIRI SLINGなら超軽量。
抱っこするママ・パパの体にも負担が少ないのが嬉しいポイント！

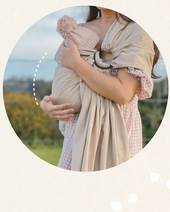


軽量なのに
新生児～2歳（15kg）
まで長く使える！

good point 2

赤ちゃんの心地よい姿勢を守る

ママのお腹の中にいた時のような、
まるく心地よい姿勢で抱っこし、包んであげることができます。



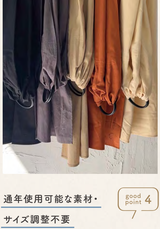
good point 3

シンプルであらゆるシーンになじむおしゃれなデザイン

まるで洋服の一部のようになじむシンプルなデザインで、気分も上がります！
カラー展開は全5色。ユニセックスなカラーのため、ママ・パパどちらが使用してもおしゃれ♪



Beige　Alabaster　Shienna　Moon　Black



good point 4

通年使用可能な素材・サイズ調整不要

つける人にあわせてバックルなどで毎回サイズ調整をする必要がないため、ママ・パパの共有が可能です。
また、柔らかなリネンコットン生地で、通年使用が可能なのも嬉しいですね。

しかも丸洗いできて
お手入れが簡単！

good point 5

利用者には無料オンライン講習も！

スリングの利用が初めてで、着用方法に不安がある方などは、購入者を対象に無料オンライン講習を実施中！
お気軽にMIRI SLING公式Instagramからお問い合わせください。

PRESENT

上記でご紹介した「MIRI SLING」の中から



Beige

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

ママもパパも、赤ちゃんのお世話できっと忙しくなりますが、うまく育児便利グッズを活用して、かわいい赤ちゃんのお世話をより楽しんでみてくださいね♡

より詳しい情報については
公式HPと公式Instagramをご覧ください

HP　Instagram

目次に戻る

先輩ママからのアドバイス

advice

マタニティインナー＆ウェアの選び方

早めに締めつけがない衣類へシフトして

妊娠初期のつわりが始まるころを目安に、ゆったりしたインナーやウェアに切り替えてみましょう。マタニティ専用でなくてもよいのでゆったりとして着心地がよいものを選んでください。産後の授乳期にも重宝します。妊娠20週ごろからはおなかが大きくなり始めるのでウエストの調整ができて下半身が冷えないマタニティ用パンツの着用がおすすめです。



〈先輩ママ〉
Aさん

マタニティウェアを選ぶポイント

◆ 締めつけない

妊娠中に着るものは、体への締めつけがなく、ゆったりとしたものがいちばん！ワンピースもいいのですが、おなかが大きくなってくると足元が見えづらいのでパンツのほうが歩きやすいと思います。

◆ 体を冷やさない

夏でも冬でも体を冷やさないように！夏に汗をかくほど厚着をする必要はないと思いますが、私の場合は薄手の腹巻や首・足首を覆うものを身につけるようにしていました。
冬は手足までしっかり防寒を心がけてみましょう！





〈先輩ママ〉
Bさん

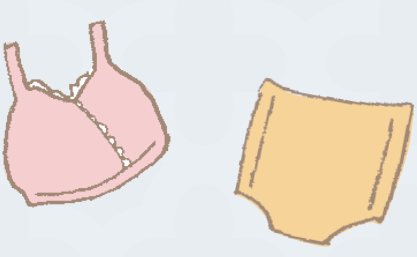
マタニティウェアを選ぶポイント

◆ 素材

妊娠中は肌が敏感になりやすく、肌トラブルも起こりやすいので、刺激の少ない綿・絹などの自然素材や、ゴムなどの装飾が肌にあたらないようなもの、保湿力や吸収力があるものがおすすめです！

◆ 締めつけない

私の場合、つわりの時期に下着の締めつけが原因で症状が悪化することがよくありました。妊娠初期からおっぱいも変化してくるので、ブラジャーはきゅうくつに感じないもの、ワイヤレスなどがおすすめです＾＾



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：

痔の対策、どうしてた??



〈プレママ〉
Mさん

妊娠後期に入ってから、痔の症状がひどくなった…！
妊娠前からのいぼ痔が、妊娠を機にさらに進行してしまいました。
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

私も妊娠中期～後期にかけて、いぼ痔・切れ痔を発症しました。

私の場合は、早めの段階で先生に相談をしました。
便秘になると、痔の症状が進行してしまいやすいとのことだったので、便の調子を整えるために、栄養バランスを考えた食事をとり、水分補給や適度な運動を心がけるようにしていました。
また、下半身の血行を良くすることも効果的とアドバイスをいただいたので、積極的に湯船につかって体をじっくり温めたり、湯たんぽを使用したりしていました。
ゆっくりと体を温めるとリラックスもできるので、ぜひ試してみてください。



〈先輩ママ〉
Bさん

私は、妊娠中は痔の症状を感じていなかったのですが、出産時のいきみがきっかけでいぼ痔が出現してしまいました…！
入院中も、後陣痛の痛みより痔の痛みの方がより強く感じる程で、初めてのことだったので不安に感じ、看護師さんに相談しました。
産後の便通がまだだったこともあり、便を柔らかくするお薬と痔の症状を緩和するためのお薬を処方していただけました。産後1か月ほどお薬を使い続けたところ、少しずつ症状が落ち着いてきて、気づいたら治っていました。
悩んだら、まずは先生や看護師さんに相談してみてください^^。

► **妊娠して子宮が大きくなると、腸を圧迫し血流が悪くなり、肛門付近がうっ血して痔を引き起こします。さらに便秘になると、排便時にいきむことで痔が悪化することがあります。また、分娩時のいきみで大きな負荷がかかり、痔になってしまう方も多いです。積極的に水分や食物繊維を摂取して便秘予防をする、体を温めて血流をよくする、適度な運動をするなど、体調に無理のない範囲で試してみてください。**

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



体型が
変わっていくのが
なんだかいや。

モヤモヤ解決！

妊娠できたからこそ
経験できること。
さまざまな体の変化は、
ホルモンの関係で起こるので、ある程度仕方のないことです。妊婦だから経験できることと、発想の転換で前向きになってみましょう。胸が大きくなるのも母乳の準備だと思うと、ママになる幸せの印だと感じられることでしょう。体型は、産後の自分の管理で妊娠前に戻すことができます。妊娠中から体重管理を心がけると、安産にもつながるでしょう。

昼も夜もよく眠れず
身体が休まらない…

モヤモヤ解決！

無理に寝ようとしなくても大丈夫！
ホルモンの作用でよく眠れなくなる時期もあります。そういうときに「寝なくちゃ」と思うと余計に眠れなくなってしまうもの。
眠れなくてもいいので、電気を消して静かな音楽でも聴きながら布団に入って横になっていて。
それだけでも身体は休まりますよ。

出産時のメイクって
どうしたらいいの…？

モヤモヤ解決！

メイクをしていると顔色がわかりにくい。お医者さんや助産師さんにとって、ママの顔や口唇の色、肌のつや・爪の色などは、お産の状況をみる際の大事な情報源になります。ですから、メイクで血色をよく見せてしまうことは、かえってリスクになってしまいます。また、ばっちりメイクをしていたとしても、陣痛で汗をかいたりいきんだりしているうちに崩れてしまうので、眉をかく程度にしましょう。出産に臨むママの姿は、すっぴんでも十分に美しいものです！ また、つけ爪やネイルも避け、爪の長さにも注意しましょう。

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！

※切迫早産などで安静の指示が出ている場合は、行わないようにしましょう。

今回のテーマ

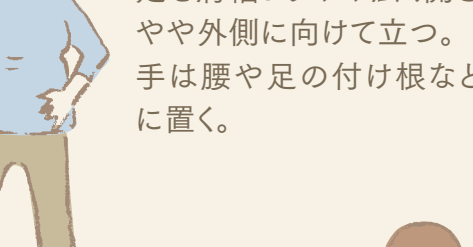
尿もれ

くしゃみや咳をしたり、大笑いをしたりしたときに体験したというママも多い「尿もれ」。できるだけこまめにトイレに行くこともちろん大事ですが、骨盤底筋を鍛える体操などで予防することも一つの方法です。
体調の良い日には、リフレッシュがてらエクササイズにトライしてみましょう！

腹式呼吸

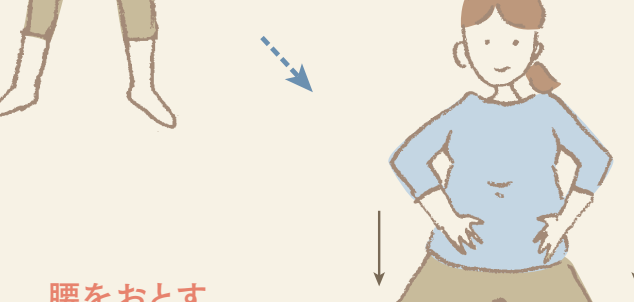
仰向けの姿勢に

ベッドやカーペットの上など柔らかい場所に、ひざをたてた状態で仰向けに寝そべる。



深く息を吸う

おなかや骨盤底筋のあたりを意識して、ゆっくり深く息を吸いこむ。このとき骨盤底筋が緩むイメージ。



息を吐き出す

同じくおなかと骨盤底筋あたりを意識して、深く息を吐き出す。このときは骨盤底筋がリフトするイメージ。
息を吐ききったら、またゆっくりと深く息を吸う。
これを10回くり返す。

骨盤底筋の運動

立ち姿勢をつくる

足を肩幅よりやや広く開き、つま先をやや外側に向けて立つ。
手は腰や足の付け根など楽な位置に置く。

腰をおとす

膝を外に向けたまま
ゆっくり腰をおとす。

最初の姿勢へ戻る

ゆっくりと元の位置へ戻る。
これを5回くり返す。
ふらつく場合は、椅子や机など支えとなるものにつかまっておこなってもOK！

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



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、慌ただしいお世話でてんてこまい！
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 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。

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 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関係の人とお祝いする風習から。

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＞＜（M.I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！（M.T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.K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.Cさん）



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、まさに、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。

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！

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 01 相手に合わせた内祝い品をピックアップ

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

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で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

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

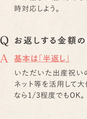
親戚・近所の人

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、日持ちする瓶詰などが人気。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 02 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 03 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

これからどんな育児生活になる？

ふたりで協力できるかな？



育児会議チェックシート

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、お世話をしている合間や仮眠の時間を取ることも難しいと知っておいて。

Check 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



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、やりたいをできそうなことにチェックして、生まれたら実践して。

Check パパの育児・やることにチェック！



- [ ] **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）**
  おむつが濡れたら交換。
- [ ] **おむつ替え（うんち）**
  かぶ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**
  切っちゃいて歯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、それぞれ何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。

Check 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

☐ 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けれど、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。

Check パパほ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

- [ ] **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を。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。きちんと挨拶して、赤ちゃん仕様の部屋にて出迎え。
- [ ] **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**
  産後で疲れない外出が、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んが必要。

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

大人メニュー

和風麻婆豆腐

豚ひき肉は脂が少ないものを選び、豆腐は絹ごしに partenで作ろ、木綿にチャレンジするのがGood!◎ 豆板醤など刺激が強い調味料は、離乳食には入れないようにしましょう。

［材料］

❖ **大人2人分＋離乳食1期分**

調味料　豆板醤…小さじ½，みそ…小さじ1
薄口しょうゆ…大さじ1，塩…少々

豚ひき肉…150g
木綿豆腐…300g
にんじん…中½本
玉ねぎ…中½個
椎茸…2個
にら…½袋
にんにく（すりおろし）…½かけ分
昆布だし…300ml（完了期のみ400ml）
水溶き片栗粉…大さじ1
ごま油…大さじ½

❖ **離乳食追加材料**

昆布だし（初期・中期・後期）
水溶き片栗粉（中期・後期・完了期）
みそ（後期・完了期）

①木綿豆腐は2cm角に切る。にんじんと玉ねぎは、初期・中期・後期の場合は1cmの厚さで必要量を切り分け、残り（完了期は全量）はみじん切りにする。にらは、中期の場合はみじん切りにし、残り（中期以外は全量）は5mm幅に切る。

⇒ 初期・中期・後期・完了期 に取り分ける

②フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を中火で炒める。色が変わったら、にんじん、玉ねぎ、椎茸を加えて軽くしんなりするまで炒める。

③昆布だしを加えて沸かし、弱火で5〜6分煮る。

④木綿豆腐、にんにく、混ぜ合わせた調味料を加えて全体を混ぜる。火が通ったらにらを加え、水溶き片栗粉を加えて混ぜながら煮て、とろみをつける。

赤ちゃんメニュー［離乳食］

初期［生後5〜6カ月］

玉ねぎにんじんの豆腐ポタージュ



［材料］
木綿豆腐…20g
にんじん…10g
玉ねぎ…10g
昆布だし…150ml

❶大人①から木綿豆腐、にんじん、玉ねぎを取り分ける。

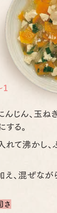
❷小鍋に❶と昆布だしを入れて沸かし、ふたをして弱火で6〜7分煮し煮する。

❸豆腐と野菜を裏ごしし、❷の煮汁で適量にのばす。

※ゴックンと飲み込む練習

中期［生後7〜8カ月］

豆腐と野菜煮



［材料］
木綿豆腐…20g
にんじん…10g
玉ねぎ…10g
にら…2g
昆布だし…150ml
水溶き片栗粉…小さじ½〜1

❶大人④から木綿豆腐、にんじん、玉ねぎ、にらを取り分ける。豆腐はみじん切りにする。

❷小鍋に❶と昆布だしを入れて沸かし、ふたをして弱火で6〜7分煮し煮する。

❸ ❷に水溶き片栗粉を加え、混ぜながら煮てとろみをつける。

※舌でつぶれるくらいの固さ

後期［生後9〜11カ月］

豆腐と野菜煮



［材料］
木綿豆腐…40g
玉ねぎ…15g
にら…5g
みそ…微量
にんじん…15g
椎茸…5g
昆布だし…150ml
水溶き片栗粉…小さじ½〜1

❶大人①から木綿豆腐、にんじん、玉ねぎ、椎茸、にらを取り分ける。豆腐は5mm大に切る。

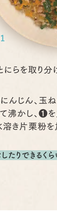
❷ 小鍋に❶と昆布だしを入れて沸かし、ふたをして弱火で6〜7分煮し煮する。

❸ ❷にみそを混ぜ、水溶き片栗粉を加え、混ぜながら煮てとろみをつける。

※歯ぐきでつぶせるくらいの固さ

完了期［生後12〜18カ月］

親子丼



［材料］
煮た豚ひき肉…10g
煮たまねぎ…20g
木綿豆腐…25g
煮た椎茸…5g
煮たにんじん…20g
にら…5g
大人③の煮汁…100ml
水溶き片栗粉…小さじ½〜1
みそ…微量

❶大人①から木綿豆腐とにらを取り分ける。豆腐は1cm大に切る。

❷大人③から豚ひき肉、にんじん、玉ねぎ、椎茸、煮汁を取り分け、小鍋に入れて沸かし、❶を加えて、弱火で3分煮る。みそを混ぜ、水溶き片栗粉を加え、混ぜながら煮てとろみをつける。

※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

院長　井上 茂

Q&A コーナー

Q ときどきクラクラします。気をつけることは？

A 脳貧血には早め早めの対応を

妊娠中は、おなかの赤ちゃんに優先的に血液を送るため、脳への血液循環が低下しやすい状態です。そのため、一時的に血圧が低下して脳貧血（立ちくらみ）を起こしやすくなります。
急に立ち上がったり、立ちっぱなしでいたりすると症状が出やすいので気をつけて。
症状が出た場合は周囲の目を気にせずしゃがみこむ、乗り物に乗っているときには下車して休むようにしましょう。このとき、できるだけ頭の位置を下げるようにすると効果的です。
予防法としては、日頃から規則正しい生活・食生活、適度な水分補給を心がけましょう。

Q 食品添加物が気になります。インスタント食品は控えたほうがいい？

A できる限り手作りを心がけて

つわりで体調が悪いときや、「今日は疲れてごはんを作るのがつらいな」という日に、ときどき食べるくらいなら、それほど食品添加物を気にしなくても大丈夫。ただ、インスタント食品は塩分、油分が多く、カロリーも高めです。
自分で料理できるときには、手作りの食事にして、塩分やカロリーに気を配りましょう。

Q ふだんの動作、どんなことに気をつけたらいい？

A 腰やおなかへの負担を考えて

まず、腰やおなかに力が入るような動作はやめましょう。重い荷物を持つとどうしてもおなかに力が入ってしまいます。買い物などはご主人と一緒にすませて。
また、長い時間同じ姿勢を続けると、腰に負担がかかります。特に中腰の姿勢は負担大。
家事などは、ときどき姿勢を変えながら行いましょう。
足元も見えにくくなるので、部屋の中は整理し、コードなど危険なものはまとめておきましょう。

Q アロエヨーグルトが大好きで、毎日のように食べていましたが、「アロエは体を冷やすから、妊婦は避けた方がいい」と聞きました。本当ですか？

A 体を冷やす作用はないため、食べても大丈夫です。

アロエはキズを治したり、炎症を抑えたりする作用がありますが、体を冷やす作用はないため、妊娠中に食べても特に問題はありません。アロエに含まれる「アロイン」という成分には、便をやわらかくする作用があり、下剤として使われています。ですから、便秘の時にアロエヨーグルトを食べると効果が期待できます。ただし食べ過ぎには気を付けましょう。
体を冷やす食品はバナナ、トマト、なす、パイナップル、卵白、白身の魚などで、暑い地方の産物、水分や糖分が多いなどの特徴があります。
一方、体を温める食品はにんじん、ごぼう、山いも、れんこん、卵黄、赤身の肉などで、寒い地方の産物、水分が少ない、塩分が多いなどが特徴です。
体質的に冷え性の人や、妊娠中に風邪をひいたときは、体を温める食品を食べ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

地産地消のメニューを提供しています

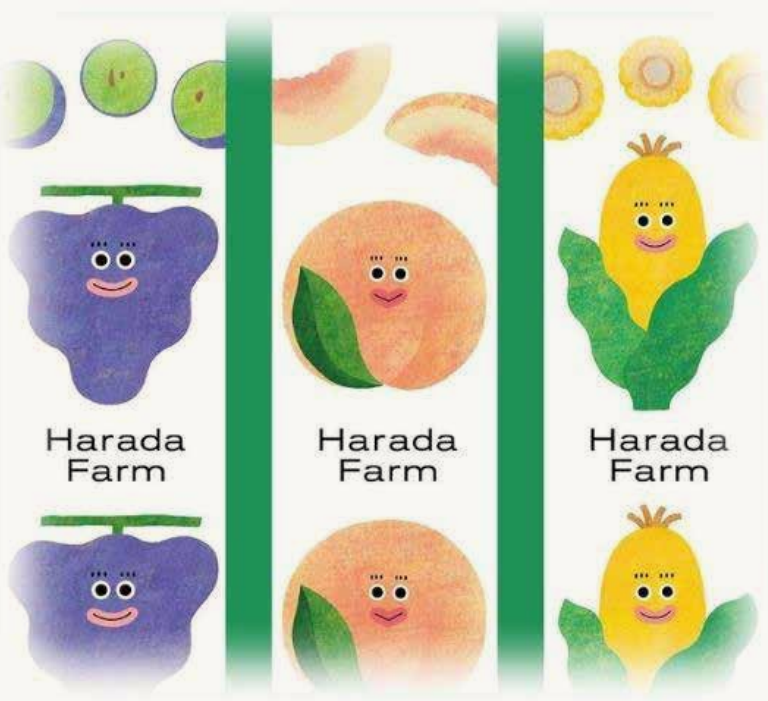


田崎市場直送



岩永梨





熊本には素晴らしい食材が
たくさんありますので、
地元の生産者さんから直接
購入した地産地消の食材を
定期的に提供しています。
地元の素晴らしい食材を
是非ご堪能くださいね♪

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/46Qzxvb





目次に戻る