

食事を見直して、良質でおいしい母乳を赤ちゃんに



Aya母乳育児相談室
助産師・小児食生活アドバイザー
坂本亜也子

母乳育児専門の助産院として田和山付近に開業して10年目。これまで2000組を超える親子を「痛くない手技」の桶谷式で母乳育児のサポートしてきた。

桶谷式では良質でおいしい母乳を赤ちゃんにたくさん飲んでもらえるよう乳房手技を施し、赤ちゃんとお母さんの心身の健康をサポートしています。トラブルを抱えて相談室を訪れる親子がほとんどですが、乳房手技とあわせて重要なのが食生活の見直しです。今日は健康的な食事のポイントをご紹介します。

POINT1

主食を「ごはん」にすれば健康的！

キーポイントは3食「ごはん」にすること。
ごはんにすれば旬のお野菜・お魚が合うので健康的です。



Aya母乳育児相談室
松江市乃木福富町543-1
☎(0852)23-1808 水・日休み

急患随時・予約制

POINT2

天然だしで 「おみそ汁」を毎日作ろう！

コンブ・イリコでだしをとるのは実は簡単なこと。
おみそ汁にすれば、お野菜・キノコ・海草がたっぷり
とれおかずとして最適です。



健康的な育児もまずは食事から！

忙しい朝こそ「ごはん」「おみそ汁」
前の晩の残りのごはんとおみそ汁を
温めるだけでもいいです。
慣れればラクでしかも健康的！！

家族でいっただごう！松江の味 赤貝ののっぺい汁

手軽に作る編

貝だくさんの「のっぺい汁」。松江は赤貝を入れるのが特徴。
冬の食卓、家族で囲んでカラダも心も温かくなる♪



材料

- ・赤貝むき身…250グラム
- ・洗いサトイモ…4個
- ・ニンジン…1/2本
- ・ダイコン…10センチ
- ・ゴボウ…1/4本
- ・シイタケ…2枚
- ・ネギ…適量(お好みで)
- ・だし汁…5カップ

(A)

- ・しょうゆ…大さじ2
- ・酒…大さじ2
- ・塩…小さじ1/2



作り方

- ① サトイモ、ニンジン、ダイコン、シイタケを1センチ大くらい切る。
- ② ゴボウは斜め切りにして水にさらしておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、野菜を入れ煮立ててあくを取りながら煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら赤貝を加え、(A)の調味料を入れて数分煮れば完成！
- ⑤ 仕上げに刻みネギをちらすのもオススメ！

※ 鶏肉やコンニャクを入れたり、かたくり粉でとろみを強くしたり、お好みでどうぞ！

離乳食には

貝だくさん汁は取り分け離乳食にピッタリ！
そのままでは塩分が多いので、取り分けたものを食べやすく切ってお湯でのばしましょう。
(お酒はとんでいるので、離乳食後期なら大丈夫)
煮込んだものを冷凍しておけば、ほかの離乳食にも応用できます！

おまけ

* 泥つきサトイモの皮むきは、軽く洗ってから電子レンジでチン！指で少しへこむくらいになったらOK！
* ゴボウは包丁で縦に切れ目を入れてからピーラーでこそぐ。その下に水をはったボウルを置いておけば、水にさらす手間も省ける。
* だし汁は天然だしパックを使えばお手軽♪