

妊娠期に押さえておきたい 和食の基本

安定期に入り、産着や育児用品を揃えながら我が子との対面を心待ちに過ごす至福の数か月。この時期に和食をマスターして、ママの健康維持と、やがて始まる離乳食に活かすコツを伝えます。

新たな命を授かったら
御飯をおいしく炊き、
出汁を引きたい

待ちに待った我が子との対面を果たしたら、赤ちゃんのお世話に加え、お食いの初め、お宮参り、初節句、予防接種などが目白押しとなり、気ぜわしく体力的にもハードな日々が続く。産院で妊産婦への栄養・食事指導にも携わ

る講師の徳重さんは、「授乳・オムツ替え・沐浴を繰り返すうちに、離乳食開始の時期がすぐに巡ってきます。差し迫ってからレシピ本を見て慣れない献立に挑戦するのはとても大変なこと。時間と心に余裕のある妊娠中に、和食作りに慣れておくと後がラクです」とアドバイスした。おかゆや出汁をベースにごく薄味で仕上げる離乳食と同じく、御飯を主食に、塩分を抑えた献立は、

つらいむくみを起こしやすい妊娠期のママの体にも必要不可欠。出産前に和食中心の食生活をルーティン化することで体調を整え、いざ離乳期に入った時にも、出汁を利かせ素材の味を活かすなど離乳食作りに大いに役立つ。「忙しい普段の日は、おにぎりに具だくさんの汁物といった朝御飯もいいし、一汁一菜でも十分です。その分、ハレの日には行事ならではの食材や小

物で演出するなど、特別な日であることを小さいうちからお話してあげましょう」と徳重さん。グループワークでは、家庭で行事食を取り入れるための例として、『重陽(菊)の節句に子どもに食べさせたい料理』を考える課題が出された。少し苦味のある食用菊は子どもには食べにくく、菊酒も当然飲めない。そこで、野菜を菊の花の型で抜く、菊の花に見立てた錦糸卵、黄ニラ、たくあんをあしらうなどのアイデアが出され、「黄ニラは岡山の名産です、さすがです！」と徳重さんも絶賛した。「行事食は難しいと思いついていましたが、少しの工夫で楽しめそう」「洋食に慣れてしまっていたので、産まれてくる子どものためにも和食に挑戦したい」と参加者も意欲を見せた。



親子で楽しむ食育教室「ベジスタ」
徳重安枝
とくしげやすえ：出産を機に食育教室「ベジスタ」を立ち上げる。松柏学院倉吉北高校 調理科にて栄養学の講師を務めるほか、料理教室の講師など、多方面で活躍中



出汁の香りをかくとほっとする。ママが幸せな気分になれば赤ちゃんもうれしいはず



〔上〕重陽(菊)の節句の行事食を考えるグループワークに最初とはまどっていた参加者だったが、食用菊の黄色から発想が広がり、子どもにも食べやすい料理のアイデアが次々と出始めた。行事ならではの食材や、食材に見立てた料理、器や飾りなどの演出とともに、行事食を楽しむコツを伝えた

〔下〕徳重家の朝の献立は一汁一菜が定番。汁物にはきのこ類と3種の野菜(根のもの、葉のもの、実のもの)を入れるように心がけているそう。『おにぎりを装飾するなどちょっとした工夫で子どもは食欲が出ます。具沢山の汁物は夕食の残りなども味が浸みておいしいし、ラクでいいですよ』と徳重先生

DATA

対象地	岡山県岡山市 (721,079人【平成29年1月現在】)
対象者	妊娠期のママ
参加人数	6名
実施場所	岡山中央病院 セミナー室
講演	和食で健やかな マタニティライフを！(30分)
調理実演&実習	和食をおいしく！出汁の引き方・お米の炊き方(30分)
グループ ディスカッション	重陽の節句(菊の節句)に子どもに食べさせたい料理(60分)