

Welcome Baby

産科通信

第9号 (2012. 2)

毎日寒い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。足・おなかは冷えていませんか？冷え対策をして体調を整えていきましょうね。

さて、妊娠中に気になる「食生活」。バランスのよい食事、減塩をすってよく耳にするけれど、実際には難しかったり、どうしたらよいかわからないって思う方もたくさんいらっしゃるかと思います。そこで、ワンポイントアドバイス！是非日常に取り入れて「習慣化」していきましょう。



妊娠し、突然食生活を変えるのは至難の技。まずは、日頃自分がどんな食生活なのかを見直して、取り入れられること、できることから始めましょう！

食生活を改善することは、ママと赤ちゃんのためだけでなく、家族みんなの健康につながりますよ♪何をどのくらい食べたかをメモするのもオススメです。

食生活の工夫

1. 野菜、低カロリーのものから食べる。
空腹時は乾いたスポンジのようなもの。最初に口にするものを低カロリーにすることでカロリーの摂取をおさえることができます。
2. 普段の食事に何か一品加えてみる。
例えば・・・いつもの食事に、とろろ昆布、胡麻などをかけてみる。おひたしを追加してみるなど。
3. 出汁をしっかり取る。
顆粒タイプの出汁は、塩分が高くなってしまいます。しっかり出汁を取ることで、減塩食につながりますよ。時間があるときに、だし（昆布、かつおなどは好みでどうぞ）をとっておいて料理に使用すると手軽ですし、おいしいお料理ができます。
4. 「茹で」「蒸す」を利用したお料理を食べる。
5. よく噛むこと！よく噛むことで満腹感を得ましょう。

減塩食への工夫

1. 食事にしっかり味をつけるより、調味料をちょっとつけて食べる。
2. お醤油にだしを混ぜる。家庭のお醤油の瓶に、半分お醤油、半分をだしにすると減塩になります。そして意外とおいしいです！試してみてください。
3. レモン、こしょうなどのスパイスをちょっと利用してみる。
4. 減塩用の塩を利用する。
5. 旬の食材を利用する。（旬の食材は味がしっかりとっています。）

【おさつ茶巾に作り方】手軽！ほどよい甘み！便秘にもよい！ 材料:さつまいも1本 牛乳

1. さつまいも1本を茹でて、牛乳を大さじ4加える。（柔らかさはお好みでよいです）
2. サランラップで一口大の1をギュッとくるんでできあがり！

※お好みで、レーズンやブルーベリーを混ぜてもOK！