

おっぱいにやさしい産後の食事  簡単メニュー

vol.12年報/2017.11.1発行



赤ちゃんの元気な体をつくるおいしいおっぱいのため、またおっぱいトラブルを避けるために、おっぱいにやさしい食事のポイントと、メニューの例をご紹介します。

妊娠中は体重コントロールに気を使った方も、産後は妊娠中ほど体重を気にしなくていいので、好きなものをたくさん食べることができるとワクワクしているのではないのでしょうか？



おっぱいは、ママの血液で作られています……

ドロドロのおっぱいよりも、サラサラのおっぱいの方が
乳腺炎(おっぱいがつまる)になりにくいですし、
赤ちゃんにとってもおいしいおっぱいになります。

赤ちゃんの元気な体をつくるおいしいおっぱいのため、
またおっぱいトラブルを避けるためにも、**バランスの良い**食生活を続けましょう。



おっぱいにやさしい
食事って？

……難しく考える必要はありませんよ。
難しく考えてしまうと、逆に負担となってストレスになり、
そのことも乳腺炎の原因のひとつとなってしまいます。



まず

おっぱいにやさしい食事のポイント！

家事と育児の合間に
ささっ!と、**簡単!**に
おいしいものを
つくりましょう♪



1 ごはん主食の和食中心

パンやパスタだと油分や糖分が多くなりがち。
一汁三菜が基本ですが、まずはごはんと汁物を具たくさんにしてみ、
余裕が出てきたら、主菜、副菜をそろえてみましょう。
たまにはパンもいいですが、ライ麦パンや全粒粉パンなど素材を工夫してみましょう。



2 食材の栄養をこわさない“蒸し煮”

とにかくとっても手軽で、食材の風味や栄養をこわすことなくおいしく仕上がります。



おっぱいにやさしい産後の食事  簡単メニュー

vol.12年報/2017.11.1発行

 3 油分や糖分を控える工夫を

調味料の使用をなるべく少量でおさえるために、栄養価の高い旬の食材を取り入れましょう。
煮物はしいたけなどうまみのある食材を加え、だしをたっぷり使うのもポイントです。
和え物にはかつお節やごま、のりやちりめんじゃこなど
風味と食感にアクセントを与えてくれるものを常備しておくとう便利です。

 4 水分をたっぷりとりましょう

1日2リットルくらい必要と言われています。
コップでは6~8杯、みそ汁やスープなどからも摂取できます。
毎回の授乳後にコップ1杯の水かお茶をこまめに飲みましょう。
夜中の授乳時はペットボトルを枕元に置いておくのもいいですね。

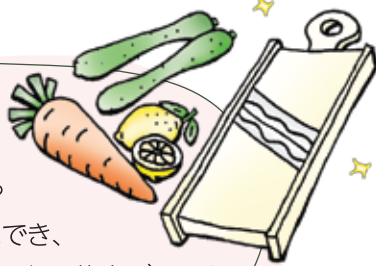
 5 あると便利なキッチンツール

便利なものをうまく使いこなせれば、料理の手間と時間を省きながらも、
素材の持っている栄養源を最大限にいかすことができます。

たとえば...

スライサー

野菜の薄切りや
せん切りが楽にでき、
包丁よりもうすく細く仕上がります。



キッチンばさみ

包丁とまな板を使わず、
ねぎのみじん切りや
野菜などなんでもカットできます。
分解できて洗えるのがおすすめです。



ハンドミキサー

鍋の中で食材をマッシュできるので、
野菜のポタージュなど簡単に作れます。
離乳食作りにも重宝します。



ステンレス製多層鍋

普通の鍋よりも少ない
水分や弱い火力で
食材にムラなく火が通り、
栄養もこわさず
調理時間も短縮できます。



圧力鍋

調理時間を大幅に短縮でき、栄養をとじこめます。
おっぱいにやさしい和食の煮物も
材料と調味料を入れるだけで、数分で仕上がります。




おっぱいによさしい産後の食事  簡単メニュー

vol.12年報/2017.11.1発行

次に

おっぱいによさしい食事のメニュー例の紹介です!

家事と育児の合間に
ささっ! と、簡単! に  ココロ焼き大根

【材料(2人分)】


- ・大根…5cm(約125g) ・にんじん…3cm(約30g)
- ・ほたて(缶詰)…小1缶(30g) ・サラダ油…小さじ1
- ・塩…小さじ1/2 ・大根の葉(ゆでて小口切り)…適量

【作り方】

1. 大根とにんじんは皮をむき、1.5cm角に切る。ほたては身をほぐす。汁はすべてとっておく。
2. フライパンを熱し、サラダ油をひいて1の大根をこげ目がつくまでじっくり炒める。ふたをすると時短になる。火が通って甘い香りがしたら1のにんじんを加え、さらに炒める。
3. 2に1のほたてと汁を加え、塩で味をととのえる。皿に盛り、大根の葉を散らす。

『おいしい症状別レシピ 妊娠&授乳中のごはん150』日東書院より/著:岡本 正子

私もつくってみました!

ささっと出来て
とっても簡単でしたよ  豆腐ハンバーグ

【材料(2人分)】

- ・木綿豆腐…1/2丁 ・玉ねぎ…1/4個(約50g)
- ・鶏ひき肉(ささみか胸肉)…80g
- ・ひじき…大さじ1(戻しておく)
- ・パン粉…大さじ2 ・塩…少々 ・あさつき(小口切り)
- (だし汁…1カップ しょうゆ・みりん…各小さじ2)
- (水溶き片栗粉…片栗粉小さじ2倍量の水で溶く)

【作り方】

1. 木綿豆腐はゆでてふきんに包み、水分を絞る。玉ねぎはみじん切りにする。
2. ボウルに1のすべてと鶏ひき肉、ひじき、パン粉、塩を入れて混ぜ、よくこねる。2等分にし、丸く形をととのえる。
3. 2を180℃のオーブンで約30分焼く(フライパンで焼く場合は薄く油をひき、ふたをしてじっくり焼く)。
4. 小鍋にだし汁を入れて火にかけ、しょうゆとみりんで味をととのえ、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。
5. 3を皿にのせ、4のあんをかけてあさつきを散らす。

 チンゲン菜の梅和え

【材料(2人分)】

- ・チンゲン菜…1~2株 ・梅肉…小さじ1 ・だし…大さじ1

【作り方】

1. チンゲン菜は茎と葉に分け、1.5cm幅に切る。茎、葉の順に色よくゆでて冷水に取り、水気を絞る。
2. ボウルに1を入れ、梅肉、だし(ちりめんじゃこ)を加えて和える。

『赤ちゃんが元気に育つ 妊娠・授乳中に食べたい和食』家の光協会より/著:宗 祥子 写真:澤木 央子