

栄養科だより ピンズ

北信総合病院
栄養科発行
平成29年4月17日
《第80号》



精神科医長
中澤 美里

授乳中の食事

思い起こせば5年前、産後の私は「乳汁分泌過多」→「うつ乳（乳管閉塞）」を繰り返しては、痛みで悶絶。乳腺炎になる恐怖におびえる日々でした。ある日、またもうつ乳になったところ、ある人物から「赤ちゃんにしたら、中華料理を食べている感じ」「こういう母乳を飲むと、赤ちゃんがうなりやすくなるし、湿疹もできやすい」と指摘され「スイーツ、油ものは封印」「間食するならおにぎり」「乳製品はとらない」「大豆製品は3～4日に1回」と、食事についてのアドバイスを受けたのです。

乳児湿疹までも食事のせいになされて意気消沈した私。とはいえ、この情報は真実なのでしょうか。インターネットでも「脂っこい食事をとっていると乳腺炎になりやすい」「ママが食べたものの味がダイレクトに母乳にあらわれます」といった情報が、まことしやかに書いてあり、お母さんたちを振り回していると思うのですが…果たして、このような情報は科学的に証明されているのでしょうか。

参考にしていた育児書「小児科医ママの育児の不安解決BOOK」によると、上記の情報は誤りとわかります。まず【脂肪の摂取が原因で乳腺炎になることは、医学的に証明されていません】とあります。母乳が溜まったままになっていると乳管閉塞から乳腺炎になりやすくなる、つまり、母乳の需要と供給バランスがうまくいっていないことが乳腺炎の原因なのです。次に【お母さんが何を食べると母乳がおいしくなり、何を食べるとまずくなるということも科学的に証明されていません。味覚センサーを使った研究論文でも違いは出ていないようです】とあり、まとめると「ケーキやお菓子は適量OK、食事は偏らないで普段通りであれば、授乳中もさほど気にする必要はない」ということになります。

では私が受けたアドバイスは一体…。多くは語りませんが、不安を煽るのではなく、安心感を与える発言を、医療者として心がけていると思っています。授乳中でも、偏っていなければ普段通りの食事を摂り、間違った助言や迷信に振り回されないようにしましょう。ちなみに、私の母乳育児が軌道に乗ったのは、産後3ヵ月半。そして、息子が1歳10ヵ月になり、思いのほか卒乳がスムーズだった際には、不思議と喪失感を味わいました。トラブル続きだったにも関わらず、です。与えているようで、与えられていたのですね。

自給自足

訪問看護ステーションせせらぎ

所長 池田 康広

我が家にはわずかばかりの田畑があり、時期になれば土地を活用し作物を作っている。自分で作るということは、手間、資材（機械、肥料、苗など）がかかり、スーパーへ行って買ったほうが安いとは思いますが、でもなぜ作るの？と言われれば土地があるから。そして店頭に出ているものより型は良くないが、

それ程味には変わりないと思うし、何ととっても採れたて新鮮なものが食べられるから。

手入れは行き届かないが自分で種をまき、苗を植え食べられるように育ったものを見ると、よくぞ育ってくれたと感謝の気持ちにすらなる。作ることの大変さ、苦勞して作ったものだから無駄にできないなと思いが、自己満足になつてしまいが、自分で作ったものを旨いと感じ食べられれば良い。

プラス1品で野菜不足を解消

1日に必要な野菜の摂取量は350g以上とされています。しかし、平均的には100g程度不足しており、特に若年層で不足していると言われています。朝食を摂らない、ファーストフードや丼物、麺類といった単品料理の摂取頻度が多いことなど、様々な原因が考えられます。

野菜は低カロリーでありながら、刻むことでかさが増えるため、少量でも満腹感を与えてくれます。毎回の食事に野菜料理をもう1品増やすことで、ご飯や油を多く使ったおかずなどの食べ過ぎを防ぐことができます。これは、肥満や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病の予防にもつながります。また、野菜には食物繊維やカリウムも多く含まれているため、お腹の調子を整えたり、高血圧症の予防効果なども期待できます。

1日100gの野菜摂取量を増やすためには、生野菜で両手1杯分、加熱された野菜なら片手1杯分の量が必要になります。お浸しや和え物を小鉢1皿分食べるだけで、約50～100gの野菜を摂ることができます。ふきや菜花、アスパラなど、これからが旬の春野菜でもう1品野菜料理を増やしてみてもいかがでしょうか？

栄養士 栗原 菜緒

昨年十二月末から今年の三月末までの約三カ月間、老人保健施設もえぎの食事を当院の栄養科で担当させていただきました。

朝昼夕の三食、食材の準備から野菜の切りだし、調理を行い、もえぎのスタッフに食材や食事を毎日運搬していただきました。栄養科のスタッフも今までより仕

栄養科からこんにちは

調理師 上原 典夫

事量が増えて忙しい毎日でしたが、食事をされた利用者さまの「おいしくいただきました」という声を耳にするると大変嬉しく感じました。これからも「おいしい」「安全」を心がけた食事提供に励んでいきたいと思っています。

季節の料理

「ジャガイモのもちもちニラチヂミ」

○材料（2人分）

【チヂミ】

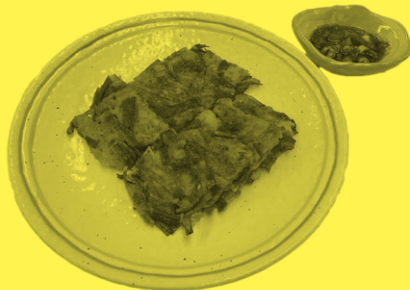
ジャガイモ	中	2個	
ニラ	1束		
人参		30g	
桜エビ		20g	
白いりごま	大さじ	1	
A	片栗粉	大さじ	2
	小麦粉	大さじ	2
	卵	1個	
	塩	少々	
こしょう		少々	
ごま油		適量	

【つけダレ】

B	しょうゆ	大さじ	1
	酢	小さじ	2
	砂糖	小さじ	1
	白すりごま	小さじ	1
万能ねぎ		適量	（お好みで）

〈作り方〉

- ① ジャガイモは皮をむき、すりおろす。ニラは3～4cm程度の長さに切り、人参は千切りにする。
 - ② ボウルにAの材料を入れ、混ぜ合わせる。さらに①の材料と桜エビ、白いりごまを加え、混ぜあわせる。
 - ③ フライパンに多めのごま油を熱し、②の半分を均等な厚さになるように入れ、フタをして焼く。下がきつね色に焼けてきたら裏返し、再びフタをして火が通るまで焼く。（※残りの半分も同様です。）
 - ④ その間にBをしっかり混ぜ合わせ、つけダレを作る。お好みで万能ねぎを加える。
 - ⑤ チヂミは火が通ったらフライパンから取り出し、食べやすい大きさに切る。お皿へ盛り付けたらできあがり。
- ※桜エビの代わりにしらす干しやシーフードミックスを入れたり、ピザ用チーズをトッピングしても美味しくできます。



〔調理師 湯本 晶子〕

～編集後記～

長かった冬が終わり、ようやく暖かな日差しが戻ってきましたね。寒暖の差に気をつけてさわやかな春を迎えましょう。

栄養科