



To 松本エリアのイクママ&イクパパ From 松本市立病院

市立病院通信

医療スタッフ
リレーコラム

第6回 食事の話



3月に院内で開催した「卒業クラス」の様子です。お母さん方の疑問や不安を少しでも解消できればと行いました。

松本市立病院の産科・小児科医師、助産師、栄養士などの医療スタッフが、それぞれ専門の立場で執筆を担当。地域のママ・パパ(ブレママ・ブレパパ)に向けて、お知らせしたい医療情報や旬の話題などを月替わりでお届けします。

松本市立病院 栄養科では、患者さんや健診・ドック受診者等の食事を作っています。栄養を摂って早く元気に退院していただくことを目標に、日々努力しています。美味しく栄養のある食事は、栄養士・調理師・調理を補助するスタッフがチームで取り組んでいますが、皆でいろいろ話し合うことでいろんな知恵が生まれ、喜ばれる食事へとつながっています。

ところで、皆さんは普段の食事をどのように心がけていますか？ 出産後のお母さんはしっかりバランス良く食事を摂ることが、本人・赤ちゃん(子どもさん)にとって大切となります。なるべく好き嫌いせずにお母さんが食べることが、おっぱいを通じて、または離乳食を通じて、より良い体作りを支えていきます。

また、暖かくなり、春の訪れを感じるこのとき、私たちに力を与えてくれる自然からの大切な恵みに気づいていますか？ 少しアクや風味があり、子どもたちには苦手がちな春の味も(無理はしなくて良いのですが)ぜひ食卓に揃えてみましょう。子どもはどうせ食べないから...ではなく、これが春の味だよと言って、**家族皆で自然を感じることも食育の一つではないでしょうか。**

畑や田んぼの農作業が始まります。**成長に必要な栄養を摂るためには、自然の恵みが一番**と考えます。信頼のできる野菜やお米が作られると安心ですね。虫との格闘も私たちの体に強い薬剤が入らないために、お百姓さんが汗と涙を流して引き受けています。手がかかっているのです。食べさせていただく消費者は安かろう・悪かろうでは納得しませんが、ある程度の理解も必要かと考えます。

いろいろな問題があると思いますが、私たちの健康のために、子どもたちの健やかな成長のために、**いろんな食材を少しずついただきますしよ。そして余分な調味量は控えて、シンプルにあっさりいただきますしよ。**一度に食べられなければ、間に食べても良い=これが間食です。間食は安易にお菓子と考えるはいけません。おにぎりや野菜の丸かじりなど、自然に近い食材を摂ることを心がけた

いものです。

子どもを中心に、家族皆が同じ思いで取り組んでみることをお勧めします。それが健康食につながり、健康寿命延伸へとつながっていくと考えます。

松本市立病院 栄養科 管理栄養士 清沢幸江

レシピご紹介

ひじきときな粉のもっちり蒸しパン

離乳食後期～

材料

- ホットケーキミックス 50g
 - ヨーグルト(加糖) 50g *無糖ヨーグルトも良い
 - きな粉 大さじ1杯
 - ひじき(水煮) 10g
- 食べやすい大きさに合わせて刻む

作り方

- 材料をすべて混ぜる
- カップケーキ型やアルミケースなどへ入れる(耐熱皿も良い)
- スチーム(蒸し器)で約13分
- *シリコンケースに入れて600W電子レンジで1分30秒



注意

アレルギーのある方

ポイント

ヨーグルトの量を調節するともちり感が変わります
加える具は、いろいろアレンジできます

松本市立病院 栄養科 調理師 山田恭子

松本市立病院 栄養科の職員です。栄養士・調理師、調理を補助するスタッフが、美味しく栄養のある食事作りを、チームワークよく励んでいます



松本市立病院

Matsumoto City Hospital

〒390 1401 松本市波田 4417 180
TEL (0263) 92・3027(代表)
http://www.hp-hata.com/



受付時間 8:15～11:30

産婦人科は予約制です。詳細は平日の15:30～17:00にお電話でお願いいたします。

予防接種受け付けしています。ご相談ください。

このコーナーへのご意見、ご質問がありましたら、お寄せください。また、「こんなテーマでレクチャーして欲しい」といったご要望もお待ちしています。