

産後の母乳育児を応援します

ぼにゅう 準備隊



Vol.
01

母乳によい和食って何？ を知りにいく

産前のできる母乳対策って？産んだ後の授乳ってどんな感じ？など、心当たり母乳のあれこれを、編集部がリサーチ。初回は食生活について聞いてきました！



このたび、
ぼにゅう準備隊の隊長を
任された編集部のごとう。
母乳について調べるものの…

母乳に悩むママって
本当に多いんだなあ…

やっぱりいこと
だらけです…

おっはりっらい

ごとう隊長

マタニティに関するコ
トと「おいしい」と「楽
しい」が大好き。



「実際にお料理を
つくって食べながら
説明します…」？

すごく気になる!!
ここ取材に行こう!!

食べたし!!

なにになに…
「母乳には和食がよい」
確かによく聞くけど、
なんでだろう？

お!!



うーん、母乳に関する
いろんな情報があり過ぎて
どれが正しいのか
わからない!!

基礎知識
4

母乳だけが 正解ではない

母乳が絶対という訳ではなく、
ミルクでも十分に赤ちゃんは育
つので悩まないで。

基礎知識
3

赤ちゃんもおっぱいも 個性がある

ママの母乳がでる量や、乳首の
形は千差万別。そして、赤ちゃん
自身がおっぱいを飲むのが上
手、苦手も個性と捉えて。

基礎知識
2

産んですぐに母乳が でるとは限らない

出産直後から5日目頃までは母
乳ではにじむ程度の人もいる
が、赤ちゃんに吸ってもらうこ
とで徐々に量が増えていく。

基礎知識
1

母乳の源は 血液である

母乳の原料は血液。ママの体か
ら運ばれた血液を、乳房のなか
の乳腺で乳汁へつくり変えるこ
とで「母乳」になる。

母乳の 基礎知識

知っておきたい



取材当日



それは、栄養バランスが
整った食事です。
それには、昔ながらの
家庭料理である和食が
ピッタリなんです！

野菜中心の和食が
母乳によいワケ

- 1 和食は1食で
色々な食材が食べられる
- 2 一度に色々な栄養素が取れる
- 3 和食で使うだしは
素材のうま味を
引き出してくれるから
余計な調味料いらす！

ほろほど



それは、
妊娠中からです！

人間の細胞は
日々生まれ変わって
いるんです。
もちろんおっぱいの
源である血液も。

だから、妊娠中から
体によいことをして、
血液の状態を
よくしておく
母乳にもよい影響が
あるんですよ。

野菜などビタミンが豊富な食材や、いわし、さんま、あじなどDHAが多い食材や、きのこ類などビタミンDが多い食材がおすすめです。

ちなみに、おすすめの食材は？

大丈夫！
ゆでる・煮る・炒めるの3つの調理法でできるんですよ！

- 1 ゆでる (蒸す)
- 2 煮る
- 3 炒める

でも、和食って難しそう…。

③ 手ざるにかつお節を入れ、1分ほど煮て火を止め、かつお節が沈んだらざるを持ち上げてこせば…

簡単！

完成

① 前もって昆布を入れておく

だしはとっても簡単。あっという間にできますよ！

またまた…

② ふつふつと鍋の底から泡がでてきたら昆布を取り出す

味付けは濃いめの、食材のうま味が引き出されますよ。

だしの味だけで飽きちゃう時はしょう油や塩などで味を整え、アクセントとしてゴマや梅肉をあえてもOK。

おいしい〜

Q&A column

Q 毎日だしを取らなきゃダメなの？

A 2日分のつくりおきはOKです

朝、1ℓほどたっぷりだしを取り、昼、夜にも使うのがおすすめ。冷蔵庫で2日保存できます。昆布はやわらかい肉質の日高昆布、かつお節はうま味の強い上質なもの。

前もってたくさん
茹でておいたりして
つくりおきしておくのもポイント！
いろんなものを食べてみてくださいね



では実際に
食べてみましょう！

Q&A column

Q 外食、コンビニ飯は
— NGですか？

A お米中心のバランスが
— 整っているものなら◎

お米中心の食事がおすすめ。主食をお米にすることで、いろいろなおかずを食べやすくなります。いつも、バランスのとれた食事になるように心がけましょう。



食事は妊婦さんと
赤ちゃんをつくる源。
なるべくよい食材を選んで、
自分たちの体に入れたいと
思うものを食べてね。



素材のおいしさが
すこく体にしみます。



すこくおいしい！



／ 今月の学び ／

母乳のためには、妊
娠中から栄養バラン
スを整えて

食材や調味料（だし
汁用の昆布やかつお
節）は良質なものを

簡単なだしの取り方
を覚えれば、母乳に
良い和食が簡単に！



隊長からひと言



まずは、
だしを取ることはじめよう！



こんなによいこと
もつと読者の妊婦さんに
伝えていかなきゃ！