



食からたのしむ自然育児講座のびのび通信クラス 第1回目

はじめに。

この度は食からたのしむ自然育児講座のびのび通信クラスをご受講いただきありがとうございます！これから5回に渡ってコラム、ワーク、レシピを配信させていただきます。



講座を通して、

食を中心に、
乳児の体や食事についての基本知識を押さえ、

ちびっこにとっての自然な毎日、
ママにとってしたい育児を探し、
それぞれに無理なく実践できることを目指します！

毎日の育児、生活、人生！

何か新しい発見や気づきを得て
生活が少しでも変化していただけたら
これほどうれしいことはありません！

今月からはじまる5回を心を込めて丁寧、真剣にお届けさせていただきます！
どうぞよろしくお願い致します。

はじめに。

まずは私達の紹介から。

私達は、「食を通して家族と私を大切にする。」をテーマに、オーガニック料理教室や、食育講座などを開催しておりますワクワクワークと申します！

2007年にオーガニック料理教室を開始、私の出産を機に子連れOKの教室として、運営をはじめ、ママや赤ちゃん、ちびっこのための食育講座などを開催しています。



私達の教室はおかげさまでたくさんの方に参加いただいています。

丁寧な毎を送りたい方、
マクロビオティックに行き詰った方、
お子様にアレルギーのある方、
ご自身がアレルギーである方、

それぞれの事情を抱えつつも、
それを話したり、話さなかったり、
楽しい時間を過ごしています。

教室を開始したときよりも、食材を厳選することや、野菜を選ぶこと、
添加物を意識していきたいと考えている方が増えていると実感しています。
これを読んで下さっているあなたもきっとそうですよね？

YOU ARE WHAT YOU EAT

あなたは食べたものでできている。

有名な格言ですね。ご存知ですか？

赤ちゃんやちびっこにとって、この格言を考えると、
こんな感じでしょうか。

We are MADE BY mama's select!

私たちはママの選んだものでできている！

そう、人間の子どもは歩くまで、自分で食べ物を食べるまで、
1年あるいはそれ以上かかります。

動物として、この期間に愛情をしっかりと育んで信頼関係を培う期間とも言えるでしょう。この時から暫く、ずーっとママの選んだ食べ物を食べて生きていきます。

何となくわかっていて、当たり前のようにもあるけれど、よくよく考えると重要な事実。
毎日の食事は「命を支えること」なのです。

「食」に関して、こうしたらいい、ああしたらいいは世の中にたくさんあります。
両極端な正論というのも世の中にはありますね。

もちろんこちらの講座でも知っておいた方がよい知識や伝えたい考え方をお伝えしますが、色々なことの全てを総合して、最終決定をするのはママ。

ママ以上にわが子のことをよく見て総合判断できる人はいないのです。
大切な事実ですが、これを楽しんで、ブレずにやっていけるようにしよう！
という講座です。^^ご安心下さいね。

今回のテーマの解説。

通信クラス第一回目のテーマは、
下記の通り。

赤ちゃんについて知ろう！

- ◆赤ちゃんの体について～味覚と腸の発達～
- ◆産後疲れやすいママの体を知って労わろう！
- ◆忙しい育児、ママの食のこころがけ。
- ★自然派育児おすすめコーナー：おむつなし育児のすすめ(別途資料)



それぞれを少し解説します♪

1. 赤ちゃんの体について～味覚と腸の発達～

赤ちゃんのからだで知っておきたい腸と味覚の発達についてです♪
年齢が過ぎてしまっても、この発達の仕組みを知っておくと役立つと思います。

2. 産後疲れやすいママの体を知って労わろう!

産後っていつまでだと思いますか？

「産後」は体の回復期。この期間に心がけたいこと、知っておきたいことをまとめました♪

3. 母乳によいご飯とは。

これってつまりはバランスのよい食事なのですが、
母乳はママの食事とまったく影響がありません！何て先生もいらっしゃるのですが、
私たちの考え、スタンスもまとめています。^^

4. 忙しい育児、ママの食のこころがけ。

忙しい毎日。自分の食事はおざなりになっていませんか？
冷たいお味噌汁ばかり飲んでいませんか？
お子さんの食事と同じくらい大切にしていきたいと思っています！

ちょっと読んでみたくなってきましたか？
詳細テキストは次のページから！どうぞ。^^

1. 赤ちゃんの体について～味覚と腸の発達～

◆ 赤ちゃんの体について～味覚と腸の発達～

・ ゆっくり進化する赤ちゃん

赤ちゃんが人になるのはいつだと思いますか。

他の動物ならもっと独立が早いですね。例えば・・・馬なら生まれたらすぐに立ちます！

人間の赤ちゃんはひとりで歩ける「ひと」になるのにゆっくりゆっくり、1年以上かけてなります。感覚値で考えてみても、歩き出した時に何だか風格が変わり、「ひと」になっていませんか？

長い目で、大きな樹を育てるように。「10年先を想像しながら育てましょう！」と教室ではよくお話しています。これはつまりは毎日を大きな目で、俯瞰して子どもを見てあげたいですねというメッセージでもあります。

逆に考えると、なるべく短絡的に考えないように、育児の問題は短時間で解決できるものは少ないとも言えます。

育児は親育てでもあります。生まれたての赤ちゃんのママは、ママとしては1年生。ゆっくりゆっくり親になっていくイメージでOKです。

よちよち歩きでも転んでもOK！ちょっと変わっている、ちょっと未熟である。そのくらいでふつうです！ゆっくりいきましょうー！

・ 味覚の完成は？

何歳ごろだと思いますか？

味覚の完成はおよそ3歳！といわれています。オレゴン大学のコーンウェル教授が、幼少期に食べたものの味付けがその後の味覚に大きく影響するという実験結果を発表しています。

教授によると3歳～6歳までの間に味の好みがほぼ出来上がるといいます。

幼いころに食べたもので味覚が決まり、それはずっと大人になっても変わらない。
つまりは小さいときの食べ物がとても大切！ということになりますね。

赤ちゃん、幼児の時こそ、自然な食材そのままシンプルに。

素材の味を味わい、味覚を鍛えていけるように、素材そのものを味わうことからはじめ、味をつけるとしても厳選調味料をつかってごく少量。極々薄味を心がけたいですね。

何か味をつけねばとネット検索をしすぎていませんか？

ゆでたてのおいしさ、蒸したてのおいしさ。

人参、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃにキャベツ。

全ての料理に味付けしなくてもいいのです。

手抜きかのように思えるかもしれませんが、シンプルは手抜きではなく、味覚も鍛える、とても大切なことです。

・免疫力と腸と心の関係について

免疫力（体の防衛本能）は腸が大きな働きをしています。

腸内細菌を元気にすることが免疫力UP⇒体が元気になることになります。

緊張してお腹が痛くなった経験、ママにもあたりませんか？

不本意なこと、心と体にとってつらい環境が続いたときに、「これは無理だー！」と体がそれを表すかのように発熱したことはありませんか？

逆に、心が元気満タんだと、体は疲労していてもすぐに回復！

「あれ思ったより私元気？」と、

疲れ知らずに動けてしまったことはありませんか？

腸が70%、心（ストレス）が30%影響すると言われています。

ちょっと納得しますね。

もっと腸と心について知りたい方は・・・

「脳はバカ腸はかしこい。」（藤田紘一郎 著）という本もおすすすめです。

つまり、体が元気であるために、気持ちがとても大切ということです。

「気持ちよく過ごしたい。」という欲求を大切に優先し、疲れているときは、「こうしなきゃ！！」というものからなるべく自分を解放し、ちょっと離れて、「まあいいか。」という尺度から俯瞰して、心から元気になっていきたいですね。

2. 産後疲れやすいママの体を知って労わろう！

出産後間もなく、赤ちゃんにおっぱいをあげたり、夜中も起きて赤ちゃんのお世話をしたりで、ゆっくり休んではいられませんね。

はじめてのことばかりで、不安も多いでしょう。

小さなことで不安になって・・・人に言えない・・・何かひとに当たってしまう・・・！

こんな私じゃなかったのに・・・なんてこともあるかも！？

でも、それでもOK！大丈夫です。^^

不安にならない人はいません。最初からうまくできる人もいません。

ママの心と体はすぐ元に戻るわけではありません。出産後は、ホルモンバランスが乱れたまま、心身ともに元の状態に戻るには、時間が必要です。

産後の体が元通りになるまでに、およそ1年半ほどかかります。

産後と呼ぶのは1年半ぐらいまでと考えましょう。

その間メンタルも不安定になりがち。それが普通であるということ、覚えておいて下さい。

体が元に戻るまでグラグラするのと同じ期間、
心もグラっとするかもと思うとイメージしやすいでしょうか。

ママの体が戻っていく1年半は、頑張り過ぎず、
無理をしないで暮らしましょう。

自分で自分を労わる気持ちを忘れずに、
まわりの人に協力を求めることも大切だと思います。

(※実家が遠かったり、事情によって協力を難しいなど様々な場合があると思います。
そんな場合こそ地域のファミリーサポートや産後ドゥーラの利用など自分のために対策を
考えましょう。)

以下 産後気を付けたいポイント集になります。

●睡眠不足には気をつけましょう。

成長ホルモンが活発に分泌される 22 時～2 時前の間に寝ていられると朝の目覚めもすっきりです。
産後すぐは赤ちゃんの睡眠が浅いこともあって、難しいとは思いますが、できる限り寝ましょ
う！スマホなどを寝る直前までしていると脳が覚醒し、深く眠れません。
スイッチを一定時間になったら切るなど、対策したいですね。

●食事はよくかみましょう。

噛むことは、食べ物の吸収をよくし、細胞の隅々までエネルギーをいきわたらせ脳の働きを促し
ます。食べた満足度にもつながります。簡単で見落としがちなことではありますが、意外ととて
もとても大切なことなのです。「何かが足りない・・・!」「満たされない・・・」何て時、
修行僧のようにお米を噛んで噛んで 30 回以上噛んで！味わう！というのもおすすめですよ！
視点を変えるだけで満たされることがありますよ！お試し下さい。

3. 母乳によいご飯とは。

●おっぱいはお母さんの選んだもので出来ています。

気持ちとも繋がっていて、赤ちゃんが飲んだ分だけまた作られる、自動調整されるものです。

実はお母さんの食べたものとは一切関係がありません！何て先生もいらっしゃいますが、私たちはそのようには考えていません。データの読み方や考え方は本当に両極端なものがあるということも知っておいていただきたい事実のひとつです。

それぞれのどれが正解かは決まっています。これを面白い事実と捉えて検証しつつも自分らしく選択していけることがベストではないかと考えています！ ^^

ママ業はこれから先もママによる選択が山積み！自分の育児軸をこの講座を通して整えていくお手伝いができればとてもうれしく思います。

●和食を中心に

ご飯とみそ汁を基本としましょう。

味噌をはじめ、発酵食品は特に最近見直されています。手作り甘酒などもおすすめです。

乳製品、冷たいもの、甘いもの、添加物をとり過ぎないようにしましょう。

厳密に添加物とは何かを一から十まで知らなくても

裏を確認した時に安心できないものを買わない。これだけでも50%は減らしていけます！

また、好きなものを禁止する必要もないと私たちは考えます。

例えばチョコレートが好きだったとしても・・・

食べるチョコレートの量と質を変えることでぐっと変化します。

また、調味料を質の良いものに変えるだけでも食事の質は上がります。

塩、味噌、しょうゆ、砂糖、切れてしまった時がチャンス！

次は今よりも質のよいものを探してみましょう。

毎日の本当に本当にちょっとしたこと、ちょっとした変えるポイントを

変化させる。ただそれだけで食卓、ひいては家族の体はよりよいものへ変化していきます。

心地よい充実感と共に！

4. 忙しい育児、ママの食のこころがけ。

◆忙しい育児、ママの食の心がけ。

忙しいときこそ大切にしたい食事ですが、

「子どもの食事はがんばっているけれど、自分は台所でちゃちゃっと食べておしまいです・・・」
とおっしゃる方、実は教室でも多く見受けられます！

みなさまはいかがですか？

冷たいお味噌汁ばかり飲んでいませんか？ ^^

ママこそ温かく、出来立てを食べて元気になってほしい！

家族に気遣うあまり、自分自身の食事が大切にされていないこと、
とても多いです。自分の食事も大切にしましょうね。

自分の好きなものを作ってたくさん食べてもいいんですよ！

とはいえ、「子どもふたりにご飯をあげながらそれは無理です・・・」

「子どもの遊び食べがすごすぎて、とても集中できません。」という声も多いですね。

そんなときは一緒に食べる時間としつつも、ちょっとずれてもOK！

ママも味わう時間、温めなおす時間を自分のためにとってあげましょう。

ママの元気が家族の潤滑油。その元気の補充は自分で補充する。

できる範囲から一歩で進めてみましょうね。

◆ママも排出できていますか？

体調もそうですが、思いをためていませんか。

家族の毎日はママが元気であることが一番大事です！

無理しないこと。無理をしていることに気が付けることを大切にしたいですね。

今月の書き出しワーク

①自分自身がしあわせで元気であるために必要なことは何でしょうか？

30個あげてみましょう。

②その中で実現可能で簡単にできること5つを選んで○をしましょう。

そこからひとつ選んで取り組んでみましょう！

今月はママを大切にすること、赤ちゃんについて知ることが中心でしたね。いかがでしたでしょうか。

添付の[ママの今を見つめるワーク]もぜひやってみてください。

次回のテーマは下記になっています。

食からはじめる“待つ育児”のすすめ

個性の尊重について

いつはじめる！？離乳食。

食べる子、食べない子、どちらもオーライ！それぞれのお悩み Q&A

★自然派育児おすすめコーナー：小児鍼のすすめ

★子どもの今を見つめるワーク

お楽しみにお待ち下さいね。

ではでは最後までお読みいただきありがとうございました！