



働くママのためのていねいな時短入門講座「すくすく」

通信クラス 第1回目

この度は、【働くママのためのていねいな時短入門講座「すくすく」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3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、ちびっこの生活や食事についての基本知識を押さえ、

ちびっこにとってたのしい毎日、

働くママにとってより快適な毎日のごはん作りのベースを作り、

それぞれに無理なく日々をワクワク過ごすことを目指します！

毎日の育児、生活、人生！

何か新しい発見や気づきを得て少しでも生活に変化を感じていただけたら

これほど嬉しいことはありません！

今月からはじまる3回を心を込めてていねいに、真剣にお届け致します！

はじめに。

まずは私たちの紹介から。

私たちは、「毎日のごはんから私のしあわせを見つける。」の理念のもと、

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。



私たち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。

ていねいな毎を送りたい方、

マクロビオティックに行き詰った方、

お子さま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、たの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。

これを読んでくださっているあなたもきっとそうですね?^^ とても嬉しいです!

働くママにとっては

その「食を大切にしたい想い」と「忙しい日々」を両立させていくことが、

テーマなのではないでしょうか。

食を大切にしながら働くことは難しそうに見えるかもしれませんが、

今がどんなに忙しくても、

ごはん作りがままならない日常であっても、

もう帰るころにはへトへトでどうにもならない日が続いていても

お惣菜や、食べたくないものに頼らずに、

できることも、変えられることもたくさんあります!!

それを3ヵ月かけてお伝えしていきますね!

今回のテーマの簡単解説

1. 毎日のごはんとていねいな時短を実現する時間の使い方

今回のメインテーマです。毎日働きながらのごはん作り、献立に頭を悩ませていませんか。どのように時間を捻出すると今よりもスムーズになるか。一緒に考えてみましょう。

2.1 歳からの味覚と腸の発達について!

いわゆる幼児食と言われる離乳食後の食のこと。子どもの味覚と腸の発達について。

3. 毎日のごはんで食べてほしいもの。

忙しい日々の中で食べてほしいものとは？

毎日の積み重ねが習慣、いつもの状態を作っています。

4. 子どもとママの睡眠について。

忙しい毎日。ついついお子さんが寝た後、夜更かししていませんか？

お子さんの食事と同じくらい大切にしていきたい睡眠についてお話しします。

ではでは、さっそく始めていきましょう！

1. 毎日のごはんとていねいな時短を実現する時間の使い方

◆忙しすぎる毎日。ごはんのことで頭がいっぱいになっていませんか？

仕事前、仕事後、毎日忙しい日々を過ごす働くママさん！本当にお疲れさまです。

働きながらも食を大切にしようとする姿勢。

この講座を見つけて、ご受講くださっているということは・・・

とっても素敵な努力家さんなんだと思います。

声を大にして言いたいです！！

とっても素敵ですよ！！！！（本当はフォントを特大にしたい気持ちです・・・！）

忙しい日々を送りながらも、毎日を大切にしたいその気持ち。

それを叶えていくお手伝いさせていただけたらと思います。

まず、最初に。

・何のために「食を大切にしたい」と思ったかを振り返ろう！

働きながら食を大切にする方法を知りたい、継続できる方法を作っていきたい！という場合、なぜ大切にしたいのかを改めて見つめてみましょう。

毎日の食事を大切にしたいと思うのはなぜですか？

きっとそれぞれ理由があり、それを叶えるために受講してくださっていると思います。この3ヵ月の中で力みがちな気持ちがほぐれ、小さな一歩につながると嬉しいです。

◆ごはんをゼロから作っていませんか？

教室ではよくごはん作りをゼロからはじめないというお話をしています。

「ゼロ」というのは、何も準備のない状態からごはんを作り始めることです。

洗い物がたまっていたり、片づけからはじめるような場合は「マイナス」となります。

すすすすでは「+2」以上から常にごはん作りをスタートできる状態を目指したいですね。

例えば・・・

- ・冷蔵庫に常備菜 1品 +1
- ・ちょっと戻せば 1品になるものがある +0.5
- ・解凍すれば 1品になるものがある +1
- ・カット野菜がある +1
- ・たまねぎの皮、にんにくの皮が剥いてある +1
- ・お米を洗っておく +1
- ・魚や肉の下ごしらえ（しょうゆ、酒、等につける） +1

+2 とは、こんな具合に・・・本当に小さな小さな 1 手か 2 手進んだ状態を目指すこと。
ちょっと野菜を切って塩もみしておくだけ、ほうれん草一束ゆでておくだけでも全然違います。
塩もみ保存デビューは、にんじん、キャベツの千切りがおすすめです。
サラダに付け合わせにスープにと大活躍です！



そうすると、40 分を切って晩ごはんを作ること、
20 分を切って朝ごはんを準備することができます。

これが難しいと感じる場合もあると思います。そんな場合は・・・、

洗い物は旦那様に託す！

片づけだけは終わらせて眠る！など、

まずは、マイナスをゼロに戻しておきましょう。

マイナスのスタートでは「ああ、、ここからか・・・」とやる気もそがれます・・・！

(疲れて帰ってきて洗い物がたまっていたら・・・誰しもやる気を出すのは難しいものです。)

そこから+に向かって、いつ、何を作業できるか整理していけるといいのではと思います。

ここまでできそうだったことをメモしてみましょう。

◆調理スタート時+2 以上を目指して。

教室では、冷蔵庫に常備菜が2品あれば、ごはん作りは献立に迷うことも減り、30分切って作る事ができるとよくお話しています。

常備菜を定期的にする事が難しい場合は、

先ほどご紹介したように、1手でも2手でも0.5手でもいい。

できる時に進めておいた小さな小さな準備が、疲れて帰ってきたあなたを助けます。

◆「できる時」とはいつか。

教室で、働くママさんのお悩みを共有することがよくあるのですが、

みなさんこの「できる時」というのが訪れない・・・

「帰ってからはもう力がでない・・・。」ということをお話されます。

毎日ヘトヘトで疲れ切って、夕方帰ってから振り絞って頑張っているママが大半であるとも思います。

たくさんの働くママとお話をきて

本当に疲れている、十分に、いや十二分に頑張っていると感じます。

時短勤務であってもそれぞれ気配りと、それでも足りない時間・・・というお話もよくお聞きします。

本当にお疲れさまです！！

みなさんの思う「できる時」をイメージしてみると・・・、

小さなちびっこも落ち着いて、ちょっとゆとりがあって、お！この時間ならできるかも！

・・・そんな瞬間・・・それは・・・実は頻繁にはないですね？

何とか「できる時」を捻出していくことは、

最初はちょっとひと馬力かけて作っていくようなイメージかもしれません。

無理することをおすすめするわけではありませんが、

疲れ切ったからのもうひと頑張りとは体力的には厳しいけれど、

習慣になると何だかやれてしまうところもあります。

ひと馬力ふた馬力かけたら動けそうな時間はいつですか？

◆料理で元気になる。おいしいもので元気になる。

冒頭で触れた、「食を大切にしたい理由」に含まれているかも知れませんが、

作った料理からママが元気になる。料理を作ることで、元気になる。

そんな作用を日々感じて行けると、

疲れた日こそちょっと頑張ってこれ作っちゃおうかな。

ああおいしかった！しあわせ！また作ろう！ あれ？私ちょっと料理好きかも？

・・・という良循環となるといいなと思います。

◆朝時間を改善しよう！

働くママが工夫できる時間は、朝と夜。このふたつです。

5時起き、4時起きのママ。身の回りにもいませんか？

朝の時間を有効に使うことは、重要なキーとなってきます。

朝晩のごはんを仕込む、1手2手進めて+2の状態にしておく。などなど

静かな時間でできることは計り知れません。

いつもより30分・・・いや15分早く起きることからはじめてみませんか？

◆夜の時間を有効に使うには？

晩ごはんを作るときでもいい、寝る前の10分でもいい。

ほんの少し多めに仕込む、準備の時間を設けるのも夜型のあなたにはおすすめです。

朝と夜、両方の実践は難しいかも知れませんが、どちらか、できそうと思った方を改良して

1日過ごしてみる、それがうまうまいったら3日続けてみる。

それからはじめてみましょう！



時間の使い方、目指したい姿、何となく見えてきましたか？ ^^

2.1 歳からの味覚と腸の発達について!

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。

焦らずに少し子どもな自分を受け入れながら、

ゆっくりゆっくり親になっていくイメージでいいのです。

◆味覚の完成は0歳!

味覚の完成は、何歳ごろだと思いませんか?・・・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はほぼ出来上がるといえます。

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、自然な食材で、素材の味を大切に薄味を心がけたいですね。

全てに味付けしなくてもいいということでもあるのです。

ちょっと安心しませんか?

◆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つながります。

緊張してお腹が痛くなった経験、ママにもありませんか?

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ています。

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）という本もおすすめです。

体が元気であるために、大人も子どもも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ましょう！

また、腸の完成は5歳と言われています。

5歳以降は何でも食べていいというわけではありませんが、

少なくとも5歳までは大人と同じではなく、

食べやすさ、食べてほしいもの、を選択してあげましょうという基準になります。

冷たい物などは控え、ジュースやアイスクリームは毎日のものではなく、おたのしみ程度にして腸を冷やさないように気をつけましょう。

3. 毎日のごはんで食べてほしいもの。

◆ごはんのみそ汁を基本としましょう。

ごはんのみそ汁を基本として毎日を過ごしていると安心ですね。

朝ごはんもおにぎりと具たくさん味噌汁で十分。

味噌をはじめ、発酵食品は特に最近見直されています。一日1杯の味噌汁をおすすめします。

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。

でも、決して好きなものを禁止するわけではありませんよ。

●働くママの強い味方！乾物のすすめ。

昔ながらの食材、切り干し大根、ひじき、車麩、昆布、にぼし、干しいたけなど、乾物は食卓に登場していますか？

乾物はおいしさ・栄養面・保存性に優れ、伝統的な知恵がたくさん詰まった食材です。使い方もとても簡単です。常備しておけば何かと便利な乾物。効率よく栄養を摂るという意味でも、働くママにこそ使っていただきたい食材とも言えます。

もし、あまりなじみがないということであれば、まずは切り干し大根サラダをおすすめします。作り方は簡単。

簡単！スピードレシピ【切り干し大根サラダ】

材料／切り干し大根…1袋、ごま油…適量、ポン酢…適量

1. 切り干し大根を水で戻す。
2. 水気を絞って、長い場合はカットし、ごま油とポン酢であえる。

時期によってキュウリや千切り野菜を足してもおいしいです。残りは常備菜として保存しましょう。ぜひ作ってみてくださいね♪

4. 子どもとママの睡眠について。

今日はよく眠れましたか？いつも何時に寝て何時に起きていますか？お子さんは？命を大切にすることともつながるとても大切な睡眠のお話です。

◆寝る子は育つ！睡眠の大切さ

私たちは眠ることで、体と心を休めます。

眠っている間に、夢を見たり、情報の整理、忘れたり、記憶を定着したりしています。また、筋肉や骨が成長するために必要なホルモンは、夜寝ている間にたくさん分泌され皮膚の新陳代謝も高めるので、傷や日焼け、肌あれなども回復が早くなります。

睡眠不足や夜型の生活から、朝起きられない、食欲がない、など生活のリズムが乱れやすくなることをご存じですか？

睡眠不足になると、体内時計が乱れ、食生活が乱れ、全体に感覚が鈍くなり、体の循環も滞りがちになっていきます。

きちんと眠気がやってきて早々に就寝、朝日とともに起床！が理想的ですよね。
大きく強い体をつくるためにも、早寝はとても大切です。

「寝る子は育つ」という言葉はとても有名ですね。
夜しっかり眠れるのは体がきちんと機能しているあかし、
そしてそれは、しあわせなことでもあります。

◆ママもちびっこも！睡眠リズムの重要性。

睡眠は、朝日を浴びて起き、日が沈むのと共に寝る！これが理想です。
まずは体をよく動かしてぐっすり眠ること。
メリハリある生活をするると睡眠の質が高まります。

成長ホルモンが活発に分泌される時間、22時～2時頃はしっかり睡眠をとり、
十分に成長ホルモンを分泌できると成長を促進させる効果があります。

そして決まった時間に眠り、決まった時間に起きるという睡眠のリズムをもつこと、
小さい時に身につけた習慣、睡眠覚醒リズムはとても大切で
子どもたちの成長に深く関係しています。

◆おいしい朝食の秘訣。寝る直前には食事をしない！

寝る2時間前には食事をすませましょう。
理想は4時間前とされています。

胃を空っぽにして眠る⇒お腹がすいて起きる⇒おいしく朝食を食べるという良循環になります。

体内時計が健康な体のリズムを刻み、早寝早起きと規則正しい生活をしていると
成長ホルモンや体内時計を調節するメラトニンがしっかりと分泌されます。

早目にお布団に入り、ぐっすり眠りましょう。
ちびっこなら20時台、大人なら23時台が理想的です。
自然のリズムに沿うことで心も体も快適になります。

夜更かししがちなママは早寝をこころがけてくださいね。

◆時間の使い方を振り返るワーク

次の各項目について、以下の3つを書き出してみましょう。

【 ・有効に使えているか ・改良したいこと ・理想はこんな感じ 】

朝

帰宅後

就寝前

★書いてみて気が付いたことは何ですか？

今月は毎日のごはんと時間の使い方が中心でしたね。いかがでしたか？

[食生活シュミレーションワーク]もぜひやってみてくださいね。

今回はこんな内容でお届けする予定です。たのしみにお待ちくださいね。

- ◆食生活最適化!がんばらないポイント整理!
- ◆毎日の生活でここはがんばる!ここはひとりでがんばらない!ポイント整理
- ◆子どもと食べる常備菜・取り分け調理について
- ◆パートナーシップ・仕事と家庭の両立のコツ

★こちらの講座は個別フォロー付きです。

食生活や日々の育児、パートナーシップに関してなど、

講座内容にまつわることへのご相談・ご質問を受け付けて、

本部スタッフ・認定講師がお答え致します♪

※相談方法は、事務局よりご案内させていただきます。

※おひとりさま3回ご利用いただけます。

ではでは、また来月お会いしましょうー!^^

おたのしみいただけましたか?
最後までお読みいただきありがとうございます。
次回のお届けもたのしみにしていってくださいね。

毎日のごはんから私のしあわせを見つける。
オーガニック料理教室ワクワクワーク

★ホームページ

<https://wakuwakuwork.jp/>

★Facebook

<https://www.facebook.com/wakuwakuwork>

★Instagram

<https://www.instagram.com/wakuwakuwork/?hl=ja>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。



◆みんなの食の学校 食を伝える学部

★ホームページ

<https://wakuwakuwork.jp/school/>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。



オーガニック料理教室ワクワクワーク 働くママのためのていねいな時短入門講座「すくすく」通信クラス 第1回目
掲載内容についてワクワクワークの許可なく無断転送転載することを禁止致します。