

山本助産院だより

2012. 8



お知らせ



今年も暑い夏になりそうですね。熱中症にならないようにこまめな水分補給と一緒に少しの塩分補給もお勧めします。冷えは万病の元ですから、冷たいものを取りすぎないようにも注意してくださいね。皆様にとって楽しい夏の思い出がたくさんできますように…!

* 詩子のつぶやき *

vol.9 『山本食堂』



巷では、タニタ食堂が人気ですが、山本食堂もなかなかのものです。助産院のご飯は、ありふれた食材を使って簡単! 美味しい! 美しい! が基本形。調理の優美ちゃんはじめ、助産師スタッフもみんな料理上手です。定番の乾物は、助産院の食材の中でも多く登場します。切り干し大根やヒジキ、シイタケ、クコの実、慣れてしまえば簡単簡単、楽々です。最近のお気に入り、季節の混ぜご飯です。夏の定番お気に入り、トウモロコシごはん!! 最近のトウモロコシは歯にくっつきにくく、とても甘みがあってサクサクした歯ごたえがあり美味しくて何杯でもいけそう。

私は季節の食材をなんでも混ぜご飯にしてみます。

春は筍ご飯、夏はだだ茶豆ご飯、秋はクリご飯、冬はさつま芋ご飯、空豆、グリーンピース、ヒジキ、キノコ、大根の葉、桜の塩漬などなど。その他にも季節の物だったら何でもよく合っただけおいしいのです。お米も丹念に研いで水に浸し……ざるに上げて丁寧に扱います。もうそれだけで「ふっかふか、つやつや」のご飯が炊きあがります。別荘でした季節の食材を少しのお塩と共にさっくりと混ぜ合わせて出来上がりです。他に浅漬けのお野菜と具たくさんのお味噌汁があれば完璧!! 炊き込みご飯よりずっと簡単です。食は身体を作る……お産を通してそんなことを実感しています。気軽に助産院ご飯が食べられるような、山本食堂をいつの日にか実現できたらうれしいな。

助産師も楽しいけれど、食堂のおかみさんも私には合っているかも。



236-0031

横浜市金沢区六浦 2-14-12

TEL 045-788-6601

<http://www1.seapple.icc.ne.jp/uta>

産む子カラを養うエクササイズ その6



首のストレッチで肩こり知らず

えりもとも出る装いの多い夏です。妊娠や産後の姿勢と相まって首や肩は冷えやすく、コリです。ストレッチはほほほ。



エクササイズ担当 藤田 麻里

☆☆☆スタッフな日々 ☆☆☆
～事務・託児 久保田千栄～

助産院で事務業務とマタニティクラスの託児を担当しています。託児は旧助産院の頃からです。のでかれこれ12年程になります。初めの頃は息子や助産師さんのお子さんも一緒だったので”火曜日はたくさん子供が遊びに来る日”と息子は思っていたようです。初めてお子さんを預けるママは、お子さんと同様少し不安なようです。でも、大丈夫! 帰る頃には子供達のほとんどがそれなりにすごせるようになっています。そしてクラスから戻ってきたママに『もっと遊びたかった、帰りたくない!』と言われると『この子にとって少しばかり楽しい時間を過ごせたのかな?』と嬉しい気持ちになります。



看護学生のたまごより♪



小田原市にある積善会看護専門学校の男子学生、古川尚です。助産院は出産するところで女性ばかりなので男性は居づらい場所だと思っていました。しかし、実習で見学させてもらいました。旦那さんや友人が出産に立ち会うことができて赤ちゃんが産まれる感動を味わえたり、お母さんが子どもを産む大変さを知ることができ、自然な状態で子供を出産することが素敵であると思い、自分の時は立会いたいと思いました。

助産院レシピ☆

夏野菜の

ゼリー寄せ

材料) キュウリ、トマト、レタス、セロリの葉など

ホタテ玉1缶、かんてん(アガー) 塩こしょう、このみでマヨネーズ

① 鍋にホタテ玉1缶入れ 水を加えて500mlにする

② ①が固まる分量のかんてんを入れる(目安15g) 塩こしょうで下味をつける

③ 野菜を小さくきざみ バットにひろげる。塩かマヨネーズであえる

④ ③のバットに②を注ぎ あら熱が取れたら 冷蔵庫で冷やす。

