



院長の大橋です。平成 27 年 1 月にさん SUN 助産院をオープンしました。多くのお母さんと赤ちゃん達が訪れて、巣立って行きました。そして、スタッフも少しずつ入れ替わりがあり今に至っています。皆たくさんの思い出と歴史を助産院に残し私を支えてくれました。この度、開業時に一緒に泣き笑いしたスタッフの米岡さんがデイケアの食事担当と、食についての記事を担当して頂く事になりました。これから「食」についての発信が楽しみです。宜しくお願い致します。

じょうぶな子どもをつくる基本食

みなさま、こんにちは。私は、3 年前まで助産院のスタッフの一員として勤務していました。当時は、スタッフも少なかったこともあり、日々の仕事をこなすことで精いっぱいでした。そんな中でも院長たち助産師は、研修会などでスキルアップをして向上していくのを傍目で羨ましくも思っていました。このままでは自分らしく生きられないと思い悩んだ末に、助産院を退職しました。とはいっても正直、何をやる？何をしたい？となりました。いろいろと考える中で、助産院でランチ会を開催していた事もあり、やはり食について学びたい！と強く思うようになりました。世の中には食に関する資格はたくさんあります。その中で、幕内秀夫先生の小児食生活アドバイザーの資格を取得しました。現在も無期限講座というスキルアップの講座を継続して勉強中です。きっかけは、自分が子育てをする中で幕内先生の「じょうぶな子どもをつくる基本食」という本に出合った事がきっかけです。

子どもに何を食べさせたらよいか？30年前も今も子どもの食事に対する親の悩みは同じだと思います。ただ現在は、SNS を含め情報量が多すぎて混乱と迷いが生まれてしまいます。その一番の原因は、「バランスのとれた食生活」を意識しすぎているからではないでしょうか？実は私もその一人でした。妊娠中にお腹の子を思い、食べるもの考えて過ごし、出産して半年余りで今度は離乳食作りが始まります。行政の指導を受けたり、いろんなレシピ本を見たり、それはまさにバランス地獄でした。私たちは、日本人に生まれ（そうでない人もいますが）その遺伝子が体に組み込まれています。ごはんのみそ汁を中心とした食事が一番合っているのです。大人になると、脳で食事をするので、残念ながら、多国籍料理を望んできます。グラタンも食べたいし、ピビンバも食べたい！（作れるかどうかではなく）。しかし、子どもを大きくするのにそれが必要でしょうか？まずは、しっかりとした土台を作ってあげてほしいです。とりあえず米飯を食べさせてほしいです。むずかしいことは考えずに！



私は、7 月から助産院のデイケアの食事作りを担当し、さん SUN 通信に食についての記事を不定期ですが、書かせて頂くことになりました。子どもの食を考えることは、ご自身の身体を見直すことに繋がると思います。おススメ本の紹介、質問コーナーなど広げていければと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

小児食生活アドバイザー 米岡泰子