

ままちっち

mamachicchi

あべの・ひがしすみよし エリア

vol.86
2023.04.15

習いごと

気になるあれこれ大調査

表紙イラスト決定！
たくさんのご応募
ありがとうございました

保育園ママに聞いた
実際、習いごとってどんな感じ？

子連れでも行ける

大人の習いごと



画：こなつぐ

いってみせ(阿倍野)
La fleur (ラフルール)

子どもの幸福度1位の国
オランダへ行ってきました

連載

岩田さんが考えてること

ははとこ本棚

ちょっと聞いて～！

家族で将来やってみたい夢



Q 何を習っています(いました)か? ※通い始めた年齢別

0歳~1歳



2歳~3歳



4歳~5歳



小学校低学年

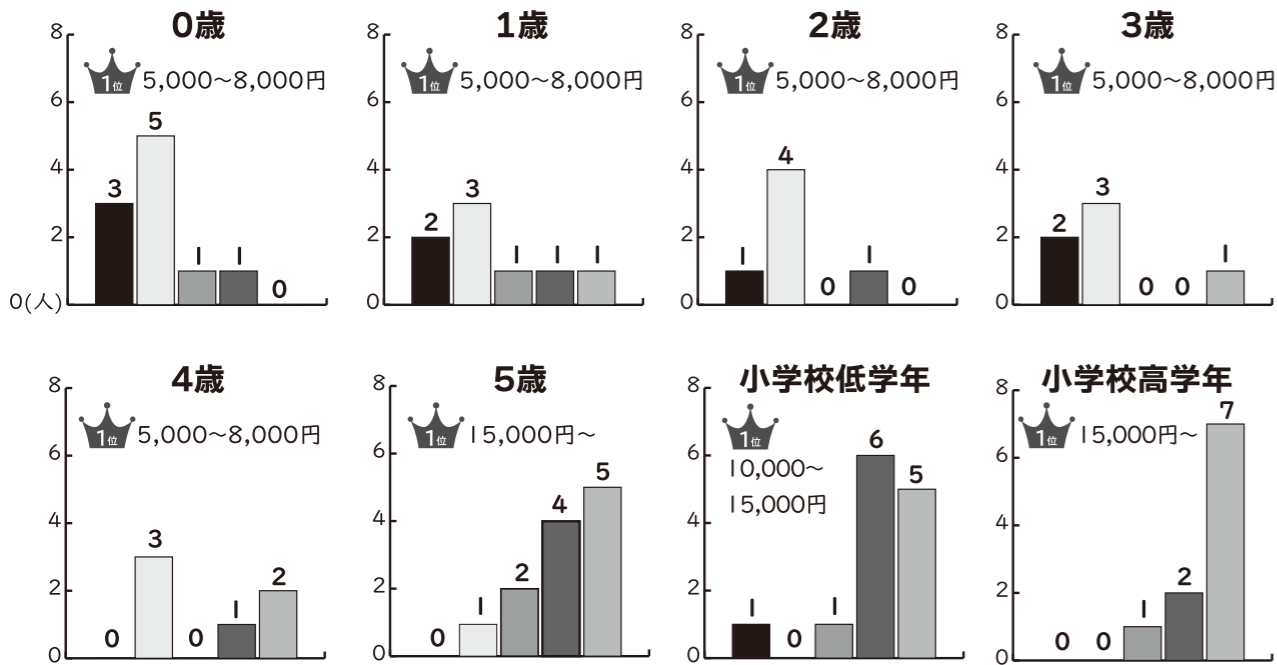


小学校高学年



Q ひと月あたりの習いごとにかかる金額は、お子さんひとりにつきいくらですか?

■ ~5,000円 □ 5,000円~8,000円 ■ 8,000円~10,000円 ■ 10,000円~15,000円 ■ 15,000円~



03 ちょっと聞いて~! A. 47都道府県全国制覇!! 1人では制覇したことがあるので、今度は子どもたちも一緒に全国津々浦々行きたいです♪ (はるママ)

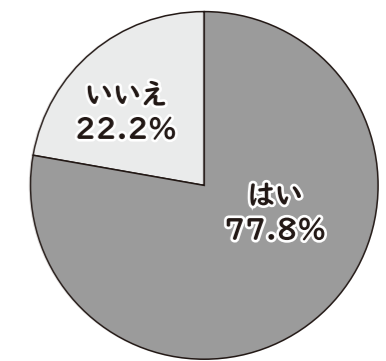
読者モニターさん 特集 習いごと 気になるあれこれ 大調査 ABC

ままちっでは読者モニターさんにも紙面づくりに参加していただいています。日頃気になっていることをいろいろ話していく中で、最も盛り上がった「習いごと事情」について特集します! たくさんの情報があふれているけど実際のところ、みんなはいつから、何を習っているの?月謝はいくらくらいなの?などのさまざまな疑問をお子さんの年齢別に大調査しました。(2023年2月実施/有効回答数45)

経験者だからわかる! 習ってよかったこと

ママ友もできたし、同月齢から少し上の子の成長過程も見られて子育ての交流にもなった。プールなどで、しっかり運動もでき、水にも慣れてお風呂も難なく入ることができた。ピアノではゆっくりベースの娘をそのまま受け入れてくれる先生に出会い、のびのび自信をつけている。先生との関係がわたしの支えになっている。書き方では小学校に行っって字を書くことが多くなり、きれいな字だとほめられるし、本人も自信がついてよかった。

Q お子さんは習いごとをしていますか? またはしていましたか?



こうすればよかった: など、これから始める方へのアドバイス

ただ教えてくれるだけでなく、人としていい悪いをきちんと教育してくれた。好きではない子との接し方をコーチがレッスン後にわざわざ時間を取って指導してくれたこともあった。体験してから入会しました。先生や教室の雰囲気がわかってよかった。やめ時を見極めること。どんなに先生と相性がよくても、親がダメだと思ったらやめ時。子どもが1人の時に始めたので、距離のことは考えていなかった。子どもを産むたびに、少し遠い習いごとの送迎が大変になったので、近くにしてあげればよかったと思いました。3歳になれば何か習いごとを!と妄想していたが、園生活だけで疲れているし、しっかりといろいろと学んできているので、子どもの体力と相談して習いごとを始めるのがよいかと思っています。いろいろな人の声を聞いてみるのは大切だと思う。

02 ちょっと聞いて~! Q.「家族で将来やってみたい夢」

いわい歯科医院
IWAI DENTAL CLINIC

ママの診療時にはお子さまも一緒に!
ベビーカーのまま、ママの横でお待ちいただくこともできますよ。
キッズスペースやおむつ交換台も完備!

女性Dr.もお待ちしています
お口のことから子育てのこと
なんでもご相談ください

阿倍野区松崎町4-4-22 翡翠マンション102号 ☎06-6654-4182
診療科目/歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

習いごとを始めたきっかけ

- ・本人が習いたいと1年以上言い続けたから
- ・体験のチョイスは親、体験後のチョイスは本人
- ・自宅保育では体力と時間を持って余っていたので親子で楽しめる体験を探しました
- ・知育↓親の私が子どもとの関わり方を学びたいと思ったため
- ・近所に新しい教室ができた、体験が楽しかった
- ・幼稚園の放課後に習えるので習いごとを始めるには手軽で、親にも子にもハードルが低かったから

ちょっと変わった習いごと

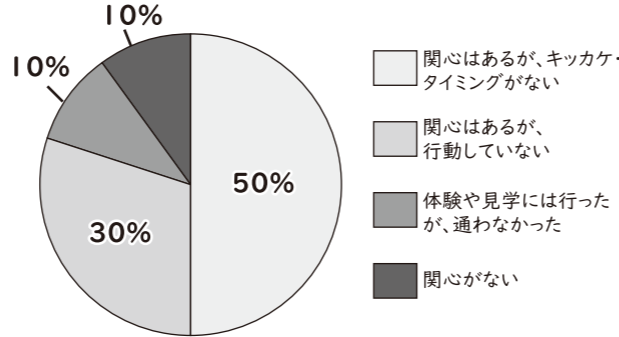
- ・ガールスカウト
- ・未就学児から通える料理教室に通っています。親の付き添いなしで子どもたちだけでがんばっています。本格的な料理を作ってきます
- ・子ども記者クラブ
- ・チアリーダー、バスケ、キックボクシング

子どもが小学校に入るまでママにも話を聞きました

習いごとには親子共に興味なかったし、子どもがやりたいと言った時にやらせたいと思っていました。「子どもの仕事は遊ぶこと」と思っていて、午前中はほぼ毎日公園へ行き、晴れた日はお弁当を持っていったり、雨の日はレインコートと傘をさしてみずたまりの中をおさんぽしながら図書館へ行ったり。夏はプール、川、

「子どもが習いごとをしていない」と答えた方の意見

Q 習いごとへの関心は下記のどれに当てはまりますか？



Q 習いごとに対して、気になることや考えなどを教えてください

- ・入会金が高いのに、子どもが通いたくなくなったら踏み出せない
- ・送迎がしやすいかどうか大事
- ・どこにどんな習いごとがあるのかわからない
- ・親主導ではなく、子ども本人がやりたいかどうか分かる年齢になってから

海にも5か月くらいから連れていったのでいつの間にか泳げるように。2歳半からは月に一度「里山あそび」に参加し、田植え、脱穀、カヌー、おもちゃつきやみそづくりなどを中学生までの子どもたちと一緒に毎月体験しました。ぽつとん便所や山の中に作った水を流さないトイレの経験もそのころからしていたので、汚いトイレに行きたくないと言って泣いたことは一度もないです。

4歳の時にはニュージーランドの高校生を受け入れて、ひとつ屋根の下で一緒に暮らしました。

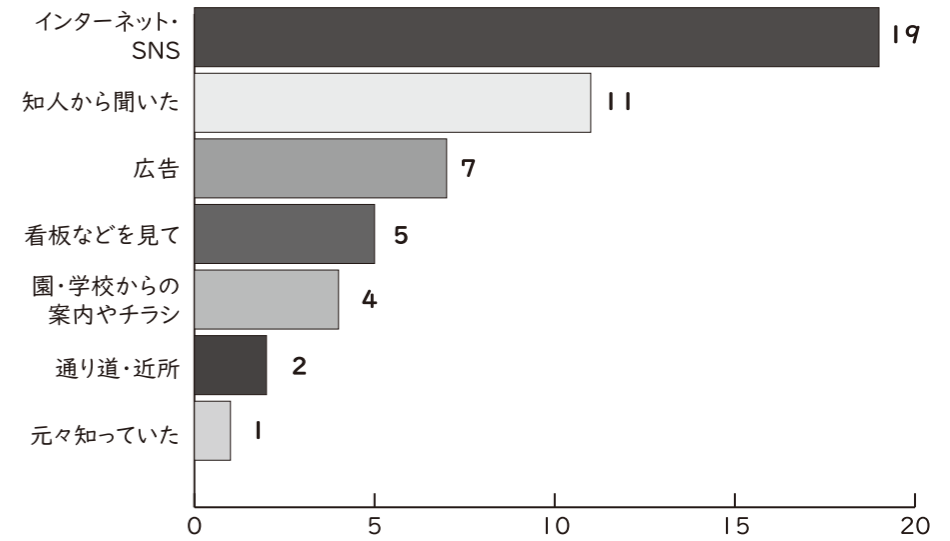
今までに3人受け入れたけど、英語も話せないのにいつも受け入れることを楽しんでくれていた様子。

小さい間だからこそ親子の時間はたっぷりあって、だからこそ一緒にいろんな体験をしたと思うています。何にも縛られない時間は幼稚園へ行くまでの間だけで、生きる力やたくさんの人と関われる体験こそが、未来につながると思っています。



アコ

Q 習いごとを何で知りましたか？（複数回答）



載せきれなかったアンケート結果は codomoto.jp で公開中!

おむつかぶれ 乾燥 虫刺され
乳児湿疹 水いぼ すり傷/切り傷
アトピー性皮膚炎 じんましん

皮膚のことならどんなことでも気軽にご相談ください!

日本形成外科学会専門医 院長 田島 宏樹

たしま皮膚科形成外科
Tashima Dermatology and Plastic Surgery Clinic
大阪市阿倍野区阿倍野筋5-11-2 アベノサンガビル3階
TEL:06-4298-4112

キッズスペースもあるよ!
院長はじめ看護師・スタッフもほとんどが子育て中!

インターネット・LINEから診療の予約が可能です

ネット予約 LINE予約

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
15:00~18:00	○	○	—	○	○	—	—

休診日：水曜・土曜午後、日曜・祝日

ホームページ

ミーくん ひーくん

「ほっ」とできる接骨院

少し頑張りすぎてませんか？
体と心の不調を取り除き
笑顔のお手伝いをさせていただきます

骨盤・身体のゆがみ
抱っこむよによる身体の痛み
添い寝 疲労

だしいゅうどう鍼灸接骨院 大阪市阿倍野区王子町 1-4-11-2 階 06-6622-3735

インスタ twitter

でも 子連れ 行ける

大人の 習いごと

各教室の問い合わせ先詳細・利用者さんの声などをcodomotoホームページで紹介中!



- ①講座内容
- ②住所
- ③子連れOKのレッスン日時
- ④子どもの年齢
- ⑤料金
- ⑥コメント

育児中は、なかなか自分の時間がとれないですよね…。でも、お子さんを一緒に連れて行って、ママが習いごとでリフレッシュ!

大人は習いごとに集中して、お子さんは近くでそれぞれの楽しみ方をする。ママ同士のつながりもできる、おすすめの習いごとをご紹介します。



- ### アサナアサナ
- ①親子ヨガ
 - ②南田辺教室:東住吉区南田辺1-10-32
 - 今川教室:東住吉区西今川3-6-7
 - ③第1・3水曜日 11:15~11:55
 - 第2・4火曜日 11:15~11:55
 - ④0歳~小学生まで無料
 - ⑤大人1人¥500
 - ⑥お母様のリラックス、肩こり改善、骨盤調整のためのヨガを行っています。お子様はご一緒に参加していただいても隣で遊んでいてもかまいません。気分転換、お友だち作りとしてもご利用ください。



- ### ワッツアップベイビー What's up☆Baby
- ①ダンス
 - ②天王寺区悲田院町8-11 新和興産ビル6F 天王寺スタジオタートル
 - ③月2回/平日の月曜
 - ④0歳~小学6年生まで
 - ⑤¥1,150(レッスン料¥1,000+施設使用料¥150)
 - ⑥子連れで参加できるママのダンスレッスン!鶴見クラスから始まり、天王寺クラスが増え今年で15年目。抱っこひもで踊るママや子どもと一緒に踊るママも★地域のイベントやお祭りにも出演中♪お気軽にどうぞ!



- ### スタジオサンテ Studio Santé
- ①ヨガ
 - ②阿倍野区北畠1-1-18 2階スタジオ(セントラルスクエア北畠の向い)
 - ③隔週金曜日10:30~11:20
 - ④産後ママヨガ:0歳~1歳半頃
 - 知育ヨガ&ママヨガ:1歳半頃~3歳頃
 - ⑤体験レッスン2回¥2,200(税込)/入会金3,000円/チケット1回¥2,500(税込)有効期限:1か月
 - ➡他の料金はcodomotoにて
 - ⑥Studio Santéは、先生と見守りの2人体制でレッスンをしています!!お子さんが遊んでいる間に安心してたくさん体を動かすことができますよ♪
 - 「産後ママヨガ」産後のカラダケアに「知育ヨガ&ママヨガ」親子でたっぷりふれあい

保育園ママに聞いた

実際に、習いごとってどんな感じ?

0歳で入園してすぐに、年中から参加できる体操教室があることを知りました。

園庭で上級生の子どものたちがやっているのを見て、いいな~と思い、年中から参加しました。移動やお迎えなしでそのまま保育園で行うのが働く身としてはありがたかったです。月謝が少し割高ではありましたが、送迎の手間が省ける事もあり、あまり高くは感じませんでした(月7,500円ほど)。専用の体操服も買わなくてよかったです。限られた道具にはなりますが、跳び箱・マット・鉄棒・ドッジボール・平均台がありました。雨の日は、教室でマットや跳び箱・簡易鉄棒をしました。お迎えが早く行ける時は、見学ができるのが、うれしいポイント!その時に保護者との交流もできるので一石二鳥でした。

子どもたちも知ってる友だちなので、過ごしやすく「〇〇くんもできるようになったから、もっとがんばる!」など向上心も芽生えました。

せんべい大好き

フルタイム勤務、現在6歳、8歳、11歳のママ。3人とも保育園外の習いごとを複数通っていた。

送迎は、長男、次男までは父と母で6対4程度。第3子が習いごとを始めるころには、子ども3人もそれぞれ別々の習いごとをするようになり、個別にコミュニティ(同じ習いごとのパパママとのやりとり)も増えてくるため、送迎等は担当制(例えばサッカーはパパ、チアダンスはママなど)になった。

次男が絵画教室に通っていた時期は、母の私も絵を描きたくて、次男が習いごとの時間に同じ時間分一緒に習って描いていた。サッカー時間は主に読書タイム。シュートを決めた得点に応じてごほうびも用意していたので試合もがんばって見ていた。長女の音楽教室とチアダンスは親が同じ教室内で見守るタイプ。3人ともタイプが違うので、これがやりたい!と自分からは言わないタイプの子にはいろいろ経験してほしくてさまざまな習いごとを紹介、体験に行くときすぐにこれやりたい!というタイプの子は体験を厳選するなど、それぞれに合わせた方法で習いごとを紹介した。

まっこ

産前産後ケア専門院 nicona

無料託児付き♪

プレミアム産後骨盤矯正

対象産後 1か月検診後~

- ☑産後の身体の不調
- ☑体重が減らない
- ☑体型が戻らない

産前・産後トレーニングヨガレッスン

- ☑美姿勢
- ☑ボディメイク
- ☑セルフ骨盤調整

産後骨盤矯正、インナーマッスルトレーニング、産後ママトレーニング

住所:阿倍野区三町2-11-20 TEL:06-6624-2255
営業:平日9:00~17:00 土曜9:00~12:00 定休日:水曜・日曜・祝日

小児歯科 小児歯科 小児歯科

子ども達にとって最後の皆愛に溢れる 小児歯科をめざしています

小児歯科 小児歯科 FUJIWARA DENTAL CLINIC for CHILDREN

TEL:06-6623-8115 平日13時~17時
天王寺校:阿倍野区阿倍野筋3-3-2 1階

学ぶ土台を育む 探求型プログラム

年中さんからの『キッズコース』無料体験実施中!

夢中で学ぶ 新勉強法

●体験会のお申込・お問合せ
TEL:06-6623-8115 平日13時~17時
天王寺校:阿倍野区阿倍野筋3-3-2 1階

その中でユニセフによる2013年の報告書で、オランダの子どもの幸福度が1位だということを知りました(最新の2020年度



最初にオランダに興味を持ったきっかけは「世界一幸せな子どもに親がしていること」という本との出会いです。

世界一幸せなオランダの子どもたち

ままちっ代表・林が23年2月にオランダへ行ってきました。オランダは先進国の子どもたちの状況を比較・分析しているユニセフの報告書「レポートカード」で、ずっと上位の国です。ほんの1週間の滞在でしたが、見てきたことをシェアしたいと思います!



オランダへ行ってきました

Netherlands



今年の1月、靴を脱いで上がるおうちカフェが大阪メトロ文の里駅近くにオープン! 小さい子連れにもうれしいお店ということで、紙面モニターさんが取材に行ってきました。

靴を脱いでくつろげるおうちカフェ

La fleur

ラフルール

子連れでもくつろげるカフェ La fleurは店主の花岡千穂さんが家族で経営するおうちカフェ。靴を脱いで上がるスタイルとなっており、小さい子どもとも気軽にくつろげます。店名は苗字からとった「花」のフランス語だそう。白を基調とした南フランス風のアットホームな店内に思わずほっこりします。普段は店主・千穂さんひとりで営業されているのですが、オーナー兼パティシエの沙織さん、料理担当の亜友美さんにもお話を伺うことができました。

こだわりのランチと

カフェメニュー

ランチは3種類。どのメニューにも必ず入っているのが、にんじん嫌いな方でも食べられるキャロットラペです。たくさんの方においしいキャロットラペを知ってほしくて試行錯誤してできたメニューなんだとか。こちらをたっぷりせたラペ丼は、辛くない香辛料を使ったエスニック風でくせになる味です。料理担当・亜友美さんのおすすめはノンフライ手羽唐プレート。食べやすいよう、骨がすっと抜ける工夫がされています。

版でも38国中1位。日本は20位)。※日本語版もwebで見られますので「レポートカード16」で検索してみてください。

子どもには「遊び」がとっても大事、いろいろな教育関係者から聞いてきていた私にとっては、帯にある「塾通いも習い事も宿題もなし! それなのに、どうしてかしこい子どもに育つのか?」が超絶刺さりました(笑)。とても読みやすいので、興味のある方はぜひ読んでみてください。

2月、オランダへ

今回、そんなオランダのフローニンゲンとアムステルダムに行く機会があり、少しですがオランダの生活をみてきました。

自転車大国オランダ

オランダは自転車大国としても有名です。自転車専用道路がしっかり整備されていることもあり、普通の自転車に混じって子ども乗せ自転車も爆走していました。

後ろにチャイルドシート(日本よりは結構簡易)がついているタイプだけでなく、前にカゴがついているのもめっちゃ多かった。このカゴ、とても便利そうですが大阪市内だと駐輪スペースの確保が課題だな〜。



坂がほとんどないからか、電動はあまり見かけなかったように思います。電動じゃないのに、みんなめっちゃくちゃスピードは速いです。足が長いから??(笑)。

ちなみに電気自動車はけっこう普及している印象です。道路沿いに充電できるスポットがたくさんあって、駐車している電気自動車がいたるところで充電していました。

デザートにはオーナー兼パティシエ・沙織さんの米粉を使ったキャロットパウンドケーキ。外はカリッと中はもっちりとしていて、甘さ控えめで軽いホイップクリームとの相性は抜群です。日替わりで台湾カステラやカヌレなどもあります。店主・千穂さんこだわりのコーヒーは一杯ずつハンドドリップで淹れてくれます。ハニー製法のコスタリカ産コーヒー豆を使用。飲み口のよいスッキリした味わいを楽しめます。

さらに親子でくつろげるカフェを目指しています

カフェをオープンするにあたって、小さい子連れのママパパにとってくつろげる場所になりたいと考えていた千穂さん。今後は周りが囲まれたバルコニーを改装して、子どもが遊べるプレイルームにしたいと考えています。お店をレンタルスペースとして活用し、イベントや物販、ワークショップなども計画されているそう。これからこのお店がどんな進化を遂げるのか楽しみですよ(取材/あま)



▲花岡亜友美さん、沙織さん、千穂さん(左から)

Lunch

- ラペ丼 700円
- ノンフライ手羽唐プレート 850円
- 煮込みハンバーグプレート 850円

Sweets

- キャロットパウンドケーキ 300円
- 日替わりスイーツ 400円

Drink

- ホットコーヒー 400円
- アイスコーヒー 450円
- カフェオレ 450円
- など

キャロットパウンドケーキとこだわりのコーヒー

ラペ丼

どっぶり昭和町

2023.4.29(祝)

ままちっも参加します!

- ★ふらっとひろばままちっ 祝日開館!
- ★Let'sサークル@阪南中公園 (おさがり販売、防災部、子ども向けゲーム)



両イベントの今後の情報はこちらから



ようこそ夏の絵本の音楽会へ

0歳からの参加型コンサート

音楽会 第2弾

開催決定! 2023.8.19(土)

阿倍野区民センター 小ホール

詳細は決まり次第codomotoホームページやままちっインスタでお知らせします。

ちょっと聞いて~!

A. 家族旅行(国内、海外)(こてつ)

ちょっと聞いて~!

A. 家族全員で富士登山! 力を合わせて絆を深めて朝日を拝む!!(みつさパパ)

はは(母)が読んでよかった

子どもの本

と 大人の本

をご紹介します

ははとこ本棚

読者モニター
この
オススメ



あんなに あんなに

ヨシタケシンスケ (著)

出版社:ポプラ社

あんなに怒ってたのにあんなに笑ってたのにあんなに泣いてたのにもうこんな！
：という感じに、日常のあるあるを絵本にしてくれている冊です。
読んでみると、わかる！わかる！昨日、そうだった！となる場面がたくさん出てきます。
あるあるの中に、ついクソツとしてしまう場面もあり、0歳・1歳・2歳と子育てしてのお母さんたちのフェーズによって、あ

あんなに怒ってたのにあんなに笑ってたのにあんなに泣いてたのにもうこんな！

るあるが変わってくるのも魅力のひとつです。
また、そんな場面くるのかな？とまだ共感できない場面も出てくるので、そこは子どもたちが成長して、共感できるようになったら、もう一度楽しんで見るのもいいかもしれませんね。



どうぞのいす

香山 美子 (作)

柿本 幸造 (絵)

出版社:チャイルドブック

疲れた森のお友だちが休めるようにと、うさが木の下にひとつ小さないすを置き、隣に「どうぞのいす」と立札を置いたところから物語が展開していきます。
次から次へと森のお友だちがやってきて、そこに置かれているいすの上の食べ物を食べるので、みんな次のお友だちのことを考えます。次のお友だちが来た時に、食べ物は何も残っていないと「おきのどく」と思い、自分が持っていた食べ物を置いていきます。

ラストには、かわいらしいオチもあり、読んでいて、温かい気持ちになる絵本です。
子どもが大好きな動物が次々と出てくるので、小さい子どもでも、最後まで飽きることなく見てくれます。
子どももって、どうしても「私！」「私！」になりがちなので、絵本を通じて、相手を思いやる気持ちが養われるのはとてもいいなと思います。



～『知る』が子どもの未来を守る～



VOL. 3

田千栄美さん



市立大学(現大阪) 博士課程 満期退学

女性のマネジメントや育成に関する研修やセミナーの実績多数。桃山学院大学ビジネスデザイン学部(桃山学院中学高校となり2020年9月開設)特任講師。中1と小4の2児の母。

連載

投票行かれましたか？

今年4月に一度の地方選挙。3月から4月にかけて全国の色々な自治体で選挙が行われました。最近、投票率を上げるための取り組みとして、選挙に行った人に特典や割引を用意したりするお店もありますね。読者の皆さんは投票に行かれましたか？

日本で女性が「選挙権」を得たのは

私たちが今、当たり前のように手にしているこの「選挙権」。日本で普通選挙(基本的に全ての成人が投票できる)が始まったのは1925年と言われています。しかし、この時に選挙権が付与されたのは25歳以上の男性でした。女性が投票できるようになったのは、1945年。この年に性別問わず20歳以上の者が投票できるようになったことで、女性も選挙権を得た

大学で教鞭を執るかたわら、女性のマネジメントや育成に関する研修も多数実施している岩田千栄美さん。その知識や経験をどう子育てに生かしているのか、岩田さんが日々考えていること、子どもに伝えていきたいことを教えていただく企画です。

形となりました。女性が選挙権を獲得するための運動はヨーロッパやアメリカでも繰り返され、その物語は映画にもなっています。

子供に選挙を説明する

私は、長男が小学1年生だったころに「せんきよってなに？」と聞かれて、ハツとしたことがあります。1年生にも分かるように説明しようと思うと、意外に難しいものです。(皆さんがもしお子さんに聞かれたら、どのように答えますか?)

それ以来、何か選挙が行われる時期には社会について一緒に考える良い機会だと思ひ、我が子と色々話し合うことを心がけています。

昨夏に行われた長男と一緒にある候補者の街頭演説を聞いた時も、中学生になった長男と一緒に分りました。子供の目にどう映ったかは分かりませんが、素通りしてしまうよりは、良かったと思っています。自分とは遠い世界のこと、誰かがどこかで勝手にやっていることではなく、



映画「未来を花束にして」

100年前のイギリスで女性の参政権獲得のための運動を展開した女性たちの物語。娘たちが生きたい未来を良いものにしたいと必死の想いで戦った女性たちの姿に勇気づけられます。

<https://longride.jp/mirai-hanataba/intro.php>

「自分ごと」の意識が少しずつも育ってくればと願っています。

生活の中の学びの機会として

小さなお子さんがいるご家庭では、選挙カーによる演説を迷惑に感じることも少なくないと思います(私がそうでした。笑)。投票に出かけるのも、小さな子供を連れてとなればひと苦労です。そんなご苦労もよく分かるからこそ、選挙も子供達の学びの一つとして役立てる方法が各ご家庭で見つければいいなと思います。

第22回

参加者
募集中!

子育てボランティア養成講座



阿倍野区の子育て支援や子どもとの関わり方などについて学べます。

締切:4/21(金)



●2023年5月16日(火)スタート

●全6回

お子さま連れ可
※要申込

参加費 1,000円(保険料・資料代)

募集人数 20名

対象 阿倍野区の子育て支援に興味、関心のある方

詳細・応募 QRコードから

STAFF'S VOICE

■私にとって心の支えだったままっちの紙面の制作に興味があり、モニターに参加しました。これまで私は「育児は競争」と思い込み、他のママたちと比較しては落ち込む毎日を送っていました。しかし育児に奮闘している仲間とざっくばらんに話しながら紙面づくりのお手伝いをさせてもらう中で、育児を客観的に見られるようになり、「もっと子育てって楽しんでいいんだ」と思えるようになりました。ここでの出会いに感謝しています
(ふんぶく茶釜)

■結婚を機に初めて住む地域。そして初めての妊娠出産。コロナ禍で外出にも抵抗がある中、出会ったのが『ままっち』。完全地域密着型の子育て情報紙はまさに私の救世主でした!散歩中に見つけた気になるお店が載っていたこと、入るきっかけになったり、出かけ先にも困った時に遊び場が載っていたり…。ついには読者モニターになり、先輩ママたちからの情報もいただき、今では地域での子育てをとて楽しんでいきます
(みっちゃんママ)

こうはた
高畑先生に
聞きました



高畑産婦人科
院長 高畑 暁先生

開業68年となる高畑産婦人科院長。5歳・0歳の子育て中で、徹底して妊婦さんに寄り添った丁寧な診療に取り組む。

Q 妊娠中の食生活が子どもの発育にも影響すると聞きました。気をつけるべきことを教えてください。

葉酸は妊娠初期に脊髄や脳の神経系の奇形リスクを減らす目的で摂取が推奨されますが、妊娠前から妊娠12週まで400μg程度摂取することをお勧めしています。

サプリの場合は、つわりの予防効果が期待できるのでビタミンB6が含まれているものを選びましょう。

妊娠後期には赤ちゃんが骨格や筋肉などを作りはじめ、体重が増加。母体の鉄分やカルシウムを自分の骨や血液に変えるため、28週以降は特に鉄分、カルシウムを積極的に摂取ください。母体側の骨粗鬆症や貧血の予防にもつながります。いろいろな情報がありますが、カルシウムは700mg、鉄分は16mg程度を目標に、が現実的ではないでしょうか。

また、動物性ビタミンAの摂取が過剰となると胎児奇形を引き起こすリスクがあります。レバーなどを多く摂取することは控えてください。

妊娠中は細菌に対し抵抗力が低くなっており、食中毒に罹患しやすく悪化しやすい傾向にあり、加熱処理されていないものも基本的に推奨しません。生肉などはトキソプラズマ感染症など直接赤ちゃんに影響する可能性があり、摂取しないようにしてください。

カフェインはコーヒーでは1日2、3杯くらいまでは許容量とされています。制限しすぎても長い妊娠生活のストレスとなりますし、やめておかなければならないもの、摂取量を調整すべきものそれぞれ理解し生活していただければと思います。

字数の都合で抜粋して掲載しています。全文はwebへ!



高畑産婦人科

大阪市東住吉区駒川1-7-3
Tel. 06-6719-0185

●北田辺駅徒歩2分 ●駐車場あり



	月	火	水	木	金	土
09:00 ~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00 ~16:00	-	★	-	★	-	★
17:00 ~19:30	●	-	●	-	●	-

●院長(高畑 暁)診察

★産後【産後検診・1ヵ月健診】(土曜日は第2・4週のみ) 小児科【予防接種・後期検診】

日曜日・祝日は休診です。

●編集・発行／一般社団法人codomotoままっち

※本紙86号は掲載されている企業や医院、お店などの協賛によって賄われています。

今号のスポンサー／いわい歯科医院、高畑産婦人科、だいやうどう鍼灸接骨院、たしま皮膚科形成外科、niconoボディメンテナンスラボ、ふじわら歯科、RAKUTO天王寺校(敬称略)

●問い合わせ先／info@codomoto.jp

ご感想を
お寄せください!

