

おっばいだよ

19号

4月28日・29日のBFH訪問審査は無事終了しました。関係部署の方々にはご協力いただき、ありがとうございました。残念ながら今回は、BFH認定には至らず…。改善点を見つけつつ、引き続き母乳育児を支援していきたいと思えます。

6月は食育月間



「食育」という言葉、最近よく耳にしますよね。特に小中学生のお子さんがいらっしゃる方には、おなじみの言葉ではないでしょうか？

昨年、管理栄養士の古川さんから「食育について」の勉強会をしてもらいましたが、『食育とは生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する人間を育てること』とされています。

妊婦さんでいえば、以前は「妊娠中に体重をあまり増やさないように」と医師・助産師から指導されることが多かったと思いますが、最近は「適正に体重を増やすように」と指導されることが増えてきています。また、妊娠前の「やせ」が、生まれてくる子どもの将来の健康状態と関連があるという研究もされています(メタボリックシンドロームになるリスクが高くなるとか…)。女性のみならず、必要以上のダイエットは気を付けた方が良さそうです。

また、赤ちゃんはお腹の中にいる時から、お母さんが食べたものの味や匂いを感じます。母乳もお母さんが食べたものによって味や風味が変わります。赤ちゃんは母乳を飲むことで、その家庭の味を覚えていくそうです。ということは、お腹の中にいる時から食育は始まっていると言えるかもしれませんね。

もう6月も終わりますが、6月は食育月間、毎月19日は食育の日。この機会に皆さんも、ご自分やご家族の食事について見直してみたいかがでしょうか？





薬剤師さんが答えるお薬質問箱



授乳とカフェインについて

授乳中のお母さんは医薬品の使用について悩んでいることが多く、また、食品に含まれる成分に心配を抱くこともあると思います。今回は風邪薬の質問についてご紹介しましたが、今回は育児中のリラックスタイム、コーヒーやお茶等に含まれるカフェインについてお答えします。

カップ1杯(140mL)に含まれるカフェインの量は・・・

コーヒー(ドリップ)	84mg	紅茶	42mg	玉露	224mg
コーヒー(インスタント)	112mg	煎茶	28mg	ほうじ茶	28mg
ウーロン茶	28mg	番茶	14mg	麦茶	0mg

その他、栄養ドリンクやコーラなどにも含まれています。

(五訂日本食品標準成分表:文部科学省)

カフェインの母乳中濃度は、摂取後15~30分で最高値を示します。摂取したカフェインのうち、母乳には0.5~1%が入ります。コーヒーは1日に2、3杯程度は問題ない(カフェインとして200mg~300mg/日)といわれていますが、乳児へ移行した際のカフェイン持続時間は非常に長いので取りすぎには注意してください。赤ちゃんへの影響としては、不眠、興奮などが起こることがあります。

最近ではカフェインレスコーヒーなども販売されています。多く飲まれる方は、こちらでもよいでしょう。

**ほっとくつろぐ1杯のコーヒー。
授乳をした後にゆっくりのみましょう。**



みなさん、お気づきですか？今年も食堂のバルコニーで野菜が育てられています。これから夏にかけて、私たちの目も舌も(?)楽しませてくれそうですね(^ ^)

