

おいしい!

楽しい!

ベビーへの
味覚の贈り物

和食

まるごと BOOK



健康的で味わい豊かな

日本人の伝統的な食文化が

今、見直されています



妊娠したから、ママになったからこそ、気になる！

赤ちゃんに贈りたい すこやかな食生活って？



Adviser

編集部へ届く「妊娠したら食生活が気になる」
「赤ちゃんにいい離乳食をつくりたい」
とのたくさんの声。家族のために、毎日の
食事づくりのヒントをご紹介します。



龍谷大学農学部
食品栄養学科 教授
伏木亨先生
栄養学博士。うまみの
エキスパートで和食の
魅力を「だし」から研究。



聖路加産科クリニック
副所長
堀内成子先生
助産師・看護学博士。妊娠中の食
事について、豊富な知識と経験に
もとづいたアドバイスが人気。

妊娠して、ママになって 食生活で気になること top 3

1位	栄養バランスの 取りかた	36%
2位	食材の選びかた	24%
3位	手間とコストが かからないレシピ	21%

(2015年4月赤すぐ編集部調べ・回答数：妊婦さんと
ママ計128名)

食事への意識が変わる
ママ達の声に込める「和食」
妊娠や出産後の授乳、離乳食づく
りがきっかけで、毎日の食事につい
て見直すママはたくさんいます。編
集部のアンケートでは、「お腹の赤
ちゃんや母乳、離乳食のためにい
い食事バランスについて知りたい」
「食材について気になる」、「調理の
時間やコストについて気になる」と
いうママがとても多いことがわか
りました。おいしくて健康的な食事づ
くりは大事とは知りつつも、毎日の
ことだから手間や時間はかけられな
い…という現実が見える結果に。そ
こで、難しくなく、おいしく、毎日
続けられる食生活「和食」を介
紹します。

top 2：食材の選び方

「おなかで育つ
ベビーや母乳のために
よい食材が知りたい」

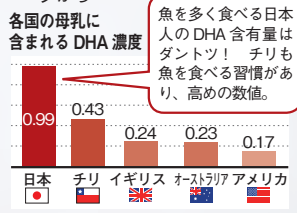
松田浩美さん (妊娠9カ月)

これで
解決！

油脂と砂糖が少ない和食は
妊娠中・授乳中にぴったり！ (堀内先生)

和食は妊娠中の冷えを改善し、母乳にもいいとされます。
DHAは魚を食べる習慣と関係しています。
→和食のとりにり方方は3ページから

「和食は体を整え、温めます。
体が冷えていると早産の危
険性が高くなることも」(堀
内先生)
「赤ちゃんの脳の発達によ
いとされるDHAは母乳に
も含まれています。和食は
DHAを含む魚を多く食べ
るので理想的」(伏木先生)



単位はいずれも：%総脂質あたり。
順天堂大学医学部 清水俊明研究室より

top 1：栄養バランスの取り方

「好き嫌いなく
バランスよく
食べてほしい」

森 愛里さん
柚希ちゃん (7カ月)

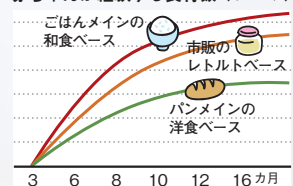
これで
解決！

離乳食期から、だしと
多くの食材を使いましょう (伏木先生)

ごはんがベースの和食はたくさんの食材を早くから経験で
きます。和食に欠かせない、だしのおかげで野菜をバクバ
ク食べる習慣がつきそう。→だしを使った離乳食は3ペ
ージから

「離乳食が始まる子どもの
食事は、できるだけ多くの
食材を使うことが大切だ
と思います」(堀内先生)「離
乳食期からだしの味を覚え
ることで、味覚の幅がどん
どん広がります」(伏木先生)

赤ちゃんが経験する食材数 (イメージ)



「おいしくて体にいい」食事として、多くの人が思い浮べるのが和食。和食とは日本の伝統的な食生活をいいます。では、どんな食生活が和食なのでしょう？

和食研究の第一人者で、龍谷大学農学部・食品栄養学科教授の伏木亨先生は「和食は油脂、とくに動物性油脂が少なく、砂糖が少ないからカロリー過多になりにくい。加えて、

おいしく、ヘルシーで経済的な食事の代表は「和食」

素材を上手においしく調理する知恵の宝庫なのです。」また、「和食の基本はごはん+だし+味の味」とも。

赤ちゃんの味覚が敏感になるのは生後5カ月頃。ちょうど離乳食のスタート時期と重なります。「大人になつて何を食べたらいいいのか模索するこの時期は、うまみをベースにした和食での食育を始めるのに最適です」伏木先生。健康的で身近な食材をおいしく調理する知恵が詰まった和食。毎日の食生活にぜひとりいれたい健康習慣です。

top 3: 手間とコストがかからないレシピ

「和食をつくるのは高そうだし、大変そう。」

西村 桃さん
 荷介ちゃん（1歳1カ月）

これで解決! **和食=高いは誤解 実はコスパがよいんです!** (編集部)

「和食は高い?」の疑問を検証するべく、編集スタッフが実際にかかった金額を比較したのが下の表。お米と調味料の価格がおさえられるので和食のほうが経済的という結果に。→親もベビーも共通のレシピは7~10ページ 食費もカロリーも塩分も控えめ、時間もかからない! 詳しくは3~6ページ

ごはん食とパン食、1週間で比べてみました

	ごはんパン	野菜	肉	魚	レトルト&調味料	
ごはん食	200円 / 7日	2,500円 (10種)	1,000円	2,000円	300円	7,200円 (1,028円)
パン食	300円 / 7日	2,000円 (8種)	3,000円	0円	1,500円	8,600円 (1,228円)

ごはん食はパン食より1,400円安い!

(大人2人+赤ちゃん1人)

栄養バランスがよく、カロリー過多になりにくい

ごはんに一汁三菜を組み合わせる和食のスタイルは、栄養バランスがよく、カロリー過多になりにくいといわれています。一食で摂れる食材の数が多く、野菜、魚、肉をまんべんなく献立にすることができます。



旬や季節を活かした献立と知恵がある

和食は、季節ごとの行事や子どもの成長を祝う行事のお祝い膳があるのも特徴のひとつ。四季のうつろいや自然の美しさを大切に、食卓でそれを表現して楽しめます。食材の旬にも敏感です。



和食のいいところ 4

南北に長く、海に囲まれている日本は、山や川、森林など豊かな自然にかこまれ、新鮮で豊富な食材に恵まれています。また、それらを組み合わせ、食材の味を活かし、無駄なく使う調理の知恵があります。



だしのうまみを調味のベースにし、素材の味を活かした和食は、赤ちゃんからお年寄りまで、世代をこえておいしく食べられます。赤ちゃんにとっても様々な世代と大勢で食卓を囲むのは大事な体験です。

新鮮な食材を無駄なく使う調理の知恵

世代をこえて家族が食卓を囲む食育に

妊娠～授乳～離乳食まで。これさえあれば、の救世主！

だしをとろう

今日からすぐできること、教えて！
和食レツスン

うまみ+香りのだし汁は
おいしい、簡単、経済的

和食づくりのスタートはだしをとることから始めてみましょう。和食のうまみは昆布や魚介からとるだし汁が基本。こんぶのうまみとかつおぶしの香りが効いた本物のだしは、それだけでとてもおいしいもの。
実は人が感じるおいしさは、味より香りが強く作用して記憶されます。味の基準は年齢によっても変化しますが、「おいしい香り」の記憶は安定していて、50年たつても変わらないという調査もあるくらい。「子どものときに多く食していたうまみの味と香りは、生涯にわたっていちばんおいしいものとして記憶されます」(伏木先生)。日本のだしは、赤ちゃんへの一生の贈りもの。妊娠中からだしをとる習慣をつけておくと、授乳中の食事や離乳食づくりに役立ち、家族でおいしく、健康的な食卓をかこめるようになります。意外と簡単、手間いらずでとれるだしを活用しましょう。

昆布とかつおぶしで黄金だし

週に1回 ここからここまで7分



応用自在
黄金だしの完成！



4
ざるにキッチンペーパーをしき、3をこす。



3
菜箸でかつおぶしを押さえ、再び煮立ったら火を止める。かつおぶしが鍋底に沈むのを待つ。



2
沸騰直前に昆布を引き上げ、かつおぶし15gを加える。



1
鍋に昆布と水6カップ入れ、昆布がふやけたら火にかける。昆布は鍋底の半分くらいの大きさが目安。

お鍋にたっぷり
2,000ml
(約300円)

※上記の方法でとった場合

おみそ汁
約20杯分

※お椀の大きさによります。今回は直径11cm、深さ5cmのお椀で計測。

1杯あたり
約15円



市販品だと1杯あたり約18円。化学調味料や塩分が添加されているものもある。(編集部調べ)

市販品より
風味がよく
塩分無添加で
経済的！

小分け冷凍しておけば、忙しい日は凍ったままお鍋にポン！



製氷皿で冷凍、必要な分量だけすぐ使えます。休日にストックしておけば平日ラクラク！



さらにお手軽！
つけおきの昆布だし

麦茶などをつくるポットに水1ℓと、汚れをふき取った昆布20gを入れる。冷蔵庫にひと晩入れておく。昆布を引き上げたらできあがり。昆布は多めに入れると、うまみたっぷりのおいしいだし汁に。