

ある日の献立

白米
味噌汁
つくねハンバーグ
根菜の酢豚風煮
小松菜のしらす和え
大根と人参のなます
トマト
梨
ほうじ茶



助産院の ごはん 11

さくら助産院 (埼玉県・さいたま市)

さくら助産院で出産予定の女性が受けるマタニティクラスでは、体重増加になぜ制限があるのか、カルシウムやビタミン不足が引き起こす妊娠中のマイナートラブル、順調な妊娠・出産経過のためにできることなどを、食事の話題とからめ、ていねいに説明している。その後には、助産院での食事を試食する時間を設けている。日々の生活で続けられる理想の食事とはどんな内容なのか。1018 ページで紹介する。

文／畑中郁名子 写真／濱田陽守