

Relax Time
For Your Heart.

ミヤコメール

Miyaco Mail

No.7 1994
~春号~

こんにちは。Miyacoです。いかがお過ごしですか。

春になって暖かくなると なんだかじっとしていられなくて用がなくても 外に出たくなります。

そして、こうなのは私だけではないらしく、春の暖かい陽ざしの中、赤ちゃんが、よちよち遊びに出てのちも 目立ちます。見ず知らずの赤ちゃんでも なんてかわいいんだらうと思ってしまう。

春は やっぱりみんな優しい気持ちになる季節なのかもしれませんね。

赤ちゃんといえば、あっぱい



赤ちゃんが産まれたら、さーあ、あっぱい!

母乳は、栄養バランス完璧、特に初乳には赤ちゃんを病気から守る免疫が含まれています。また授乳タイムの母子相互作用も大切です。そして最近では新生児の脳や細胞の発達に重要な役割を果たす、DHA(ドコサヘキサエン酸)が注目されており、これが母乳にたっぷり含まれているのです。

マッパージュや、食事に気をつけ、赤ちゃんに飲ませてあげたいという気持ちも大切です。また、赤ちゃんに吸わせることで だんだん出てくるようになります。それでも母乳が出なからたり、足りないときは、粉ミルクを。そのとき、重要なのは、哺乳びんをいつも清潔にして抵抗力の弱い赤ちゃんを、雑菌から守ってあげることです。授乳のたびに消毒するのは大変ですので、1日に1~2回まとめて消毒しておきましょう。

哺乳びんの消毒

消毒方法にはいくつかあります。

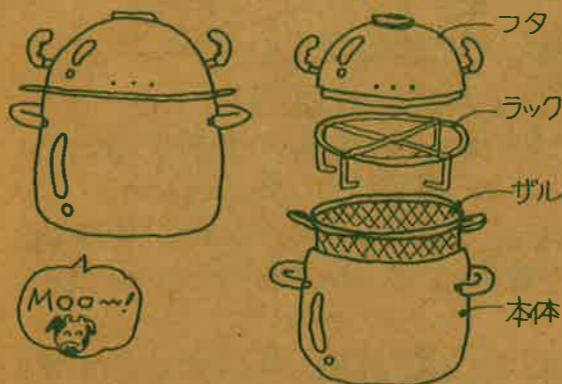
哺乳びんをどろどろのお湯につけ、煮沸消毒する。

蒸し器のような鍋で蒸気により消毒する。
電気で自動的に消毒するものや電子レンジ用の器もある。

消毒液につけて消毒する。

などがあげられますが、手軽にできて、哺乳びんの消毒のみならず、できたらずっと使い続けることのできる方がよいと思いませんか? そこで、誠に恐縮ですが、ここで哺乳びんの消毒鍋をご紹介します。どうぞ。

その名も"モーちゃん"



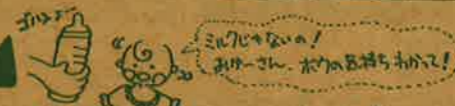
いちばん清潔な蒸気でスピーディーに消毒できます。

どんな大きさの哺乳びんも倒れない高さで4本まで1度に入ります。

● 本体や部品は18-8ステンレスだから清潔で安全、安心してお使いいただけます。

哺乳びんの消毒時期が終わったら、ラックをはずして離乳食のまとめ作りに活用できます。その時期も終わったら普通のゆで物、煮物の鍋としてご使用下さい。

離乳食のゴースン



あっぱいもミルクもいっぱい飲んでまるまる育てきたら、そろそろ離乳食のスタートです。一般的に満7ヶ月前後と言われていますが、本当の開始時期は赤ちゃんが出すゴースンを見のがさず、始めて行きましょう。

赤ちゃんのゴースンの色々

- 親の食べる様子を、食べたように目で追う。
- 果汁やスープをいやがらずにスプーンで飲む。
- よだれがたくさん出る。
- 発音が順調で、現在病気をしていない。
- 授乳時間が一定である。



離乳食の基本

まず、離乳期間(およそ6ヶ月)の3段階をご紹介します。

- 初期: ごくん期(5~6ヶ月)..... ドロドロ状のものを1日1回1せじずつ。
- 中期: もぐもぐ期(7~8ヶ月)..... ベタベタ状のものを1日2回分量もふやす。(舌でつぶせるかた)
- 後期: かみかみ期(9~11ヶ月)..... コロコロ状のものを1日3回(歯ぐきでつぶせるかた) → 卒業へ

次に、味つけについては「薄味」が基本です。まだ内臓の発達が未熟な赤ちゃんには、濃い味つけは腎臓の負担になります。早く濃い味に慣れました赤ちゃんは、幼児期に偏食になる傾向が見られるともいわれます。そこで、薄味とはどれくらいかと、いうと、

- お母さんが食べてみて、味があるかないか、という程度
- バターなどに含まれる塩分だけで充分。
- 市販のベビーフードの試食もおすすめ。

最後に、離乳食の心構えを、といともう難しく考えなくてもOKです。

初期……赤ちゃんとお母さん一緒にゆーくりのんびり 離乳食に慣れていきましょう。
食品の種類を増やすことよりも、「食べる楽しさ」を教えてあげましょう。

中期……新しい味をひとつでも多く赤ちゃんと教えてあげたい時期です。
お母さんがしっかり 離乳食を作るかどうかで、赤ちゃんの食事への意欲が育ちます。
野菜なども色々食べさせておくと後期になっても意欲的に食べます。
タンパク質食品(卵、乳製品、魚、大豆製品など)でのアレルギーもそれほど神経質にならず、初めて食べさせるときは1回に1種類としおけば、アレルギーが出たときも次から気をつけられます。

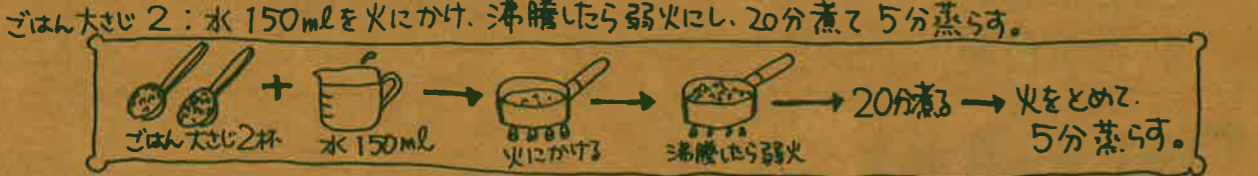
後期……赤ちゃんは自分で食べる意欲が出てきます。また好きなものときらいなものも、はきりしてきます。遊び食いを始めても「赤ちゃんが勉強しているんだ」くらいにながめてやることです。ムウ食いや偏食があっても目くじらを立てず「そのうち食べるわ」と、あーっ、構えることです。

すこしくどくどくと言ってきましたが、ここが大切なのは、赤ちゃんには、赤ちゃんのペースがあるということです。たくさん食べて早く大きくなってほしいとか、好ききらいのない子にしたいとか、お母さんの願いはつきないと思いますが、主役はお母さんではなく赤ちゃんです。赤ちゃんのペースで、離乳食という階段を一步一步登っていくよう、お母さんはほんのすこし手を貸してあげましょう。

あかゆ + ^{アルファ}α

米のおかゆは消化がよくトロトロにしやすいので、初期のスタートにぴったりです。そして、ごはんから作るおかゆは短時間で簡単にできます。ここに、アラスアルファを工夫して、パウエターにとんだ離乳食作りはいかがでしょう。

初期のごはんがゆ



できあがり。子ども茶碗2杯分になる。
たくさん作って1食分ずつ小分けしてラップにくるみ、フリージングしておくと便利。

アラスアルファのたとえ

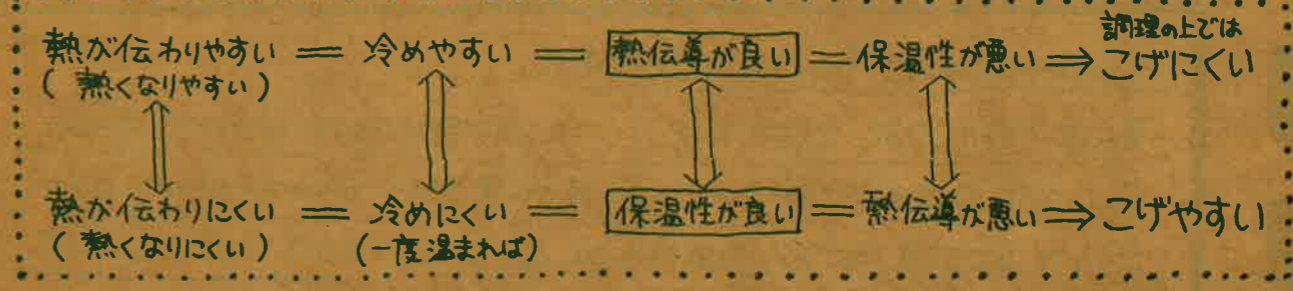
ゆで、すりつぶした青菜・かぼちゃ・さつまいも・にんじん・卵黄・しらす干し・こまかく刻んだわかめetc.
ここで、Miyacoでお手伝いできそうなのは、小さな片手鍋でしょうか。
オブジェのシリーズでは、OJ-1(ミルパン12cm)・OJ-2(ユスリパン14cm)・OJ-30(ミニ特鍋14cm)などがあります。



ミルク、おかゆを温めたり、すこしの野菜をゆでたりなどなど、大切な赤ちゃんのためにひとつ新調してみたいかたがた。私のかすかな記憶に残っているのですが、料理に興味をもちはじめた頃、母が、「これはあなたのおかゆの調理に使った鍋よ」と教えてくれました。うーん、自分もいつかは言いたい……。簡単なもので良いと思いますので、(大人の食事からうまく取り分けたりして)できるだけ手作りして食べさせてあげたいですね。

お堅い話 — その4

前回のミヤコメールでは、代表的なステンレスについてご紹介しましたが、その中に、「熱伝導」という項目がありました。今回はこの熱伝導と、これとはうらはらの「保温性」についてお話しします。
まず、「熱伝導が良い」とよく言いますが、これは言いかえすと「熱が伝わりやすい、熱くなりやすい」という意味になります。そして同時にどんどん熱を伝えてしまうので「冷めやすい」とも言えます。
次に、「保温性が良い」と言うことは、「高温を維持できる、冷めにくい」という意味になります。これは同時に、熱を外に逃がさないわけですから、「熱が伝わりにくい」とも言えます。
これらをまとめると次のようになります。



そして、身近な金属におきかえると、熱伝導が良いのは鉄やアルミニウム、保温性が良いのは、ステンレスとなります。よ上のことから、こげにくいのが一番のフライパンに向く素材としては、鉄やアルミニウム(テフロン加工などの地はアルミです)が良いと言えます。そして、保温性の良い方が「おいし味」がしみ込んであじくなる煮物用の鍋としては、ステンレスが良いと言えます。
ただし、これらは熱の伝わり方というひとつの条件から出た結果です。他にも鍋の厚み、丈夫さ、サビ、電磁調理器に使用できるかどうかなど、色々な条件が重なってきます。ステンレスも18-8ステンレスだけのものや、鉄芯三層鋼、アルミ芯三層鋼(アルミコア)など「合わせ鍋」の素材もあります。これらについては、また後日お伝えしたいと思います。

さて、今回のミヤコメールはいかがでしたでしょうか。いかにも勉強したな、という感じだったかもしれませんが、何分経験がありませんので、これはおかしな点もあつたかと思いますが、どうかご了承ください。次回では、夏はこれがないと始まらない「セール」について語りたいと思います。

また、こんなミヤコメールですが、年4回季節ごとに発行して行きたいと思っています。もしも続けて読んでみたいという方がいらしゃいましたら下記の住所までおはがきにてお知らせ下さい。その際、右下すみの希望券をはがきに貼ってお送り下さい。

— from : Miyaco 株式会社 宮崎製作所 ☎0256・64・2773(代) 〒954-12 新潟県燕市小池上通り4852-8(燕小池工業団地)

