

勤務部会主催「元気なカラダを作る食事」

in とわ助産院

8月3日（土）管理栄養士 国際薬膳師 岡本正子氏を講師にお迎えし、欠食をはじめとする妊婦の食べ方の事情と問題点を（貧血・低出生体重児・胎児期の低栄養状態と成人病の発症など）、実際の妊婦さんの食事をとどうして、基本的な食生活の考え方や工夫を学びました。

多くの献立例は、食べたくなり、すぐにでも作りたくなるものでした。また、食事を通してお母様方を温かく支え気遣う姿勢にも感銘を受けました。

質疑応答では、「分娩進行中の良い食事は」「便秘の妊婦にお勧めな食事は」など活発な質問をいただきました。また、妊婦の糖尿病の食事についての質問もあり、先生から回答をいただいています。ご参考にして下さい。



参加者 30 名、アンケートからも大変良かったというお声をいただきました。

* 先生の著書の紹介

「自然なお産献立ブック」自然食通信社

「子どもが元気に育つ 毎日の簡単ごはん」

学陽書房

「妊娠&授乳中のごはん 150」日東書院

「矢島助産院の元気ごはん」徳間書店



次回勤務部会主催研修会のお知らせ 2013年12月14日（土）開催！

～産婦の身体の声なきく～ —身体機能を十分に活用した分娩期ケア—

講師：神奈川県立保健福祉大学 教授 村上明美氏

8月3日研修会 Q&A

Q: 妊娠性糖尿病の方が増えているがどのような食べ物がよいか？。

A: 私の薬膳の知識は、栄養士として中医学を参考にして役立てるという程度で、特に病態栄養は難しいです。

健康増進と病気の予防が、守備範囲だと思っています。

恩師の著作より、抜粋しまとめたものを、以下に貼り付けて、ご紹介します。お役にたつでしょうか。

糖尿病の妊婦さんには、陰陽のバランスをととのえ、血を補うということを中心に食事についてアドバイスすることが、いいでしょう。

陰液(体内の有効な水分の津液や血)が不足していますので、滋陰(陰液を補い、滋養する)し、余分な熱(ほてりなど)をとるというのが基本です。もちろん、エネルギー過剰にならないようにし、体を熱くしすぎる刺激物(唐辛子などのスパイス、シナモンなど)を控えることも大事です。

「実用 中医薬膳学」より 辰巳洋先生著 東洋学術出版

◆消渴(糖尿病)について

中医学では、糖尿病は、「消渴」に属しています。

- ・三多一少の症状が出ます。
多飲、多食、多尿、消瘦
疲れやすい。

関係の深い臓腑は、肺・胃・腎です。

三つの区分

- ・上消(肺) 多飲症状が顕著。のどの乾き、大量の水分摂取
- ・中消(胃) 多食症状。食べても空腹感。次第に焦瘦。
- ・下消(腎) 多尿症状。

病因病機

内在素因は、陰虚の体質。

※陰虚：臓腑機能が低下し、津液・精・血など陰液が足りなくなること
飲食不節、ストレス、運動不足が主原因。

飲食不節：食べ過ぎ、飲み過ぎから、脾胃の運化が失調し、食積と燥熱が相結して、津液を消耗させます。

※津液：体内の有効な水分

ストレス：ストレス、過度の緊張・不安により、肝気鬱結となり、長期になると、肺・胃の津液を消耗し、燥熱により消渴となります。

初期は、燥熱が主であることが多いが、病程が長期化すると 燥熱、陰虚の症状がともに見られ、慢性化すると陰虚の症状が強くなります。

肺・胃・腎と深く関わり、お互いに影響を及ぼし合っています。

肺は気をつかさどり、水の上源で、津液の散布を行っています。肺が燥熱を受けると、津液の散布作用が低下して、津液が直接、尿として体外に排出されてしまいます。

すると五臓を潤す働きも無効となり口渇の症状が目立つようになります。

胃熱が旺盛になると過食症状がみられ、水穀精微が筋肉、四肢を養わなくなり痩せてきます。

肺、腎の津液も消耗します。

腎陰が不足して滋養作用を失い、排尿回数や尿量が増えます。

薬膳処方

- ・滋陰清熱 体に潤いを与え、余分な熱をとります。
- ・清熱益気 余分な熱を除き、気を補います。
- ・調和陰陽 陰陽の調和をとります。

陰に属する血が不足しているので、滋陰のためには、涼性・平性で養血のものを選びます。

食材

滋陰 小松菜・白きくらげ・ごま・豆乳・牛乳・卵・豚肉
鴨肉・かき・ホタテ

清熱 あわ・白菜・セロリ・青梗菜・苦瓜・大根・レタス
豆腐

補気 米・燕麦・山芋・キャベツ・かぼちゃ・しいたけ・
豆類・牛肉・かつお・イワシ・タラ

養血 ほうれん草・にんじん・落花生・豚レバー・豚足
イカ・たこ・マナガツオ