



Jun Mammys' Club

助産師からのメッセージ

毎日寒い日が続いていますが、いかがお過ごしですか？
年の瀬が近くなり、生活ペースの変化により体調にも変化が現れることがあります。
年末年始は生活のリズムが乱れ、食事をする時間がばらばらになりがちです。そして、ケーキやおせち料理、お雑煮など食べるものも普段と変わるため、知らないうちに体重が増えてしまいます。食べすぎを防ぐためには、次のことに気をつけましょう。



☆食べる時間を決めましょう

だらだら食べてしまうとついつい食べ過ぎてしまいます。

☆食べる量を決めましょう

大皿料理を食べるときは、小皿に少しずつ取り分けて食べると食べた量が分からなくなります。自分が食べる量を先に取り分けると食べ過ぎを防げます。

また、おせち料理やお雑煮には塩分や糖分も多く含まれています。

そこで、お雑煮を作るときのコツをご紹介します。

○満腹感を得るには

お餅の量を増やすのではなく、具に根菜類を用いるとよいでしょう。

○塩分を控えるには

香りを楽しむことで、塩分控えめでも満足感が得られます。出汁をしっかりととり、お餅は一度焼いてから煮ると香ばしさが味わえます。

香味野菜を入れるのもおすすめです。

※切り餅（約 50g）2 個でお茶碗 1 杯分



家族がそろう楽しい時期です。新しい家族の話に花を咲かせ、残り少ないマタニティーライフを楽しんで下さい。



お夜食のサービスを始めました

夜の授乳後やちょっと小腹が空いたときにお召し上がり頂けるよう、ご希望の患者様へお夜食のサービスを始めました。

各院シェフの手作りのお夜食となっております。授乳後やお休み前のほっとするひと時にお召し上がり頂けたら幸いです。



手作りフォカッチャ



季節のパイ

