

ケイアイ薬品 ママはぐ新聞 (母乳育児&食&子育て&ママ)

2017年
3月



こんにちは。ケイアイ薬品の磯崎香です。この冬もインフルエンザやノロ等の感染症の流行が各地で勃発（汗）していましたね。このような感染症は流行しても、自分自身の免疫がしっかりと働いていれば、第一免疫である粘膜系統がウイルスなどの病原を体に入れないように守ってくれます。また、仮に体内に侵入しても、第二免疫が働いてウイルスなどをやっつけてくれるので症状を引き起こすこともありません。感染症に罹らないように免疫をしっかりと働かせるには毎日の正しい食事&生活習慣が大切ですよ。

✿ ママはぐ会って? ✿

「ケイアイ薬品ママはぐ会」というのは、これから命をはぐくみ育ていく世代の方たちに母乳育児の推進や食や命の大切さをお伝えしていく会です。

ケイアイ薬品、クロレラ工業、助産師さんで発足して5年目となります（参加費無料）実は、このような会は10年ほど前から九州の小さな薬屋さんで開かれていて今でもママたちの拠り所となっています。

私たちが、この大津市にママはぐ会を作ること大津の子育て世代の皆さまの拠り所になればと願っています。

特に、若いママ世代の皆さまに「食」や「命」のお話、「知っておけばご家族の健康にお役立ただけの情報」をお伝えすることで妊娠・出産・育児、ご家族の健康にお役立ただきたいという思いがあります。

家族の健康の要は毎日の食事です。家族の健康のためにバランスの良い愛情たっぷりの食事を用意してあげることが、子どもたちの健全な成長につながります。

ママはぐ会が地域の子育て世代の皆さまの拠り所となれるように、また、子育て世代だけでなく広く多くの方に食や命の大切さをお伝えできるように地道に活動を広めていきたいと思っています。皆さまのお子さまが健やかに成長し、ご家族全員が心身共に健康で、幸せに暮らしていける手助けができれば嬉しいです。

お友達にも紹介してね

☆活動内容

2カ月に1回ママはぐ会開催
ママはぐ新聞2カ月に1回発行
ケイアイ薬品フェイスブックにて発信



✿ ママはぐ会スタッフ紹介 ✿

ケイアイ薬品 磯崎 香

西武1階「ケイアイ薬品」と丸屋町商店街「健康相談所」を店長（夫）とスタッフ2人でやっています（薬屋さん）。保育士の資格と経験を持って子どもが大好きです。

大学生の息子が1人の3人家族です。食や健康、育児相談&お話をさせていただきます。

こころ助産院 助産師 松田 志帆さん

茨木市でこころ助産院をされています。助産師のお仕事のほかにベビーマッサージ、BS（おっぱい）ケア、頭蓋仙骨療法などの活動をされている3人のおかあちゃんでもあります。子育てをがんばっているお母さん達が「少しでも楽しく育児できるよう援助させていただきたい」と活動されている助産師さんです。ママはぐ会でご希望者におっぱいマッサージや個別に母乳相談もしていただいています（事前にお申し込み下さいね）。

クロレラ工業 新谷 祥子さん

“食”に対してこだわりを持って料理を作るのが大好きです！おいしいものを食べると幸せになりますよね！健康に過ごすためにはまずは“食”から見直すことが大切だと考えています。皆さんと一緒にママはぐ会を盛り上げていきますね。みなさんにお会いできるのを楽しみにしていま〜す♪

この3人でママはぐ会をやっています。今後とも、よろしくお願いいたします。

ケイアイ薬品ママはぐ会 磯崎 香

大津市におの浜2丁目 西武大津SC 1階
お問い合わせ 直通 090-5047-9874

携帯メール sun-hak.1219.kai@docomo.ne.jp



花粉症とヨーグルト



花粉症の季節がやってきました…。日本人は特にスギやヒノキの花粉症の方が多いので2月～5月くらいまでは花粉症シーズンと言われていきますね。しかし、1年中花粉症に苦しんでいる方や近年では生まれた時からアレルギーを持っているという子も増えています。

「子どもの花粉症増加の一途」とニュースでやっていましたが、ほんとうに子どもの花粉症が年々増えていると私も感じています。

グズグズと鼻水・くしゃみが止まらなかったり、特に目の痒みや炎症を伴っている場合は花粉症の可能性がります。その他に喉の痛みや目や口の周りが赤く炎症することもあります。また、花粉症の鼻水の特徴は風邪の時の粘っこくて黄色のものと違って「透明でサラサラ」で水みtainな感じです。

ケイアイ薬品では、お子さまだけでなく花粉症などのアレルギーの方には、「冷たいもの」「甘いもの（砂糖）」「乳製品」「添加物などの化学物質（化学調味料など）」の摂取を避けるようにアドバイスをさせていただきます。

これらの食品はアレルギーを誘発するだけでなく、アレルギー体質を作る原因にもなるからです。後はお風呂に入らないなど冷える生活もアレルギー症状を悪化させます。

花粉症などのアレルギーは、腸内環境と密接に関係がありますが、腸内環境改善というとヨーグルトを思い浮かべる方も多いと思います。ヨーグルトには乳酸菌が入っていて腸内環境に良いイメージがありますが、乳製品であるヨーグルトは「体を冷やして腸内環境を悪くする」原因になると言われています。特に糖分の入ったものはおすすめできません。そもそも乳酸菌を目的に摂るヨーグルトに含まれる乳酸菌の数は非常に少ないのです。カップヨーグルトでは1個10～100億程度です。ちなみに花粉症などのアレルギー対策に必要な乳酸菌の量は1日1兆個以上が望ましいと言われています。

もちろん腸内環境改善には乳酸菌だけでなくオリゴ糖や食物繊維が欠かせません。なにより毎日の食事や生活習慣も大きく関係しています。乳酸菌にとられず、毎日の食事から見直しが必要ですね。食の相談をいつでもさせていただきます。お気軽にご相談下さいね。



母乳育児指針からみる卒乳時期



アメリカ小児科学会が【母乳と母乳育児に関する方針宣言】を出しています。最新で2012年版ですが、その中で言われていることは<生後6ヶ月間は母乳のみで、その後は離乳食を開始し少なくとも生後1年間もしくは母子が互いに望む限り母乳育児を継続する>というものです。つまり「生後6ヶ月間は母乳以外は必要ありません」「生後6ヶ月を過ぎて、離乳食が始まったとしても、生後1年までは母乳育児を続けましょう」「生後1年を過ぎてからも互いが望む限り母乳育児を継続しましょう。母乳育児の期間に上限はありません」ということなのです。卒乳時期に悩むママも多いと思いますが、卒乳時期は自分と赤ちゃんが決めるものです。周りやネットの情報などに惑わされないようにしてくださいね。



次回ママはぐ会のご案内



月日 2017年3月8日(水)

時間 10時過ぎから受付開始
10時15分～13時ごろ(軽食付)

場所 ルネス・ピース大津におの浜1階集会室

お話の内容

☆こころ助産院 松田志帆<ご相談会>

助産師さんに妊娠・出産・母乳・卒乳・離乳食などのお悩みを自由に相談して下さい。

☆クロレラ工業 新谷祥子<お話>

【健康】解毒のお話

☆ケイアイ薬品 磯崎香<お話>

【食】おやつと砂糖の怖くて甘い関係のお話

駐車場 西武の駐車場にお停め下さい。

※駐車券の処理はケイアイ薬品で行いますのでお申し付けください。

お申込み・お問合せ (先着8組さままで)
磯崎の携帯メールかお電話まで。

母乳マッサージ(無料)ご希望の方<先着2名>は事前にお申し込み下さいね。

相談したい事がある場合は事前にお聞かせ下さい。

また、無添加の【おにぎり】【バイオリンク】

【手作り味噌のお味噌汁】【お茶】を用意します。みんなで一緒に食べましょう。お子さまと一緒にご参加ください。最近、すぐに定員になりますので、お申込みはお早めにね☆