



産前産後ケアセンターから始める
コミュニティベースの
家族向けヘルスケア教室



2023年度 日本財団助成事業
一般社団法人クレイドル

目次

はじめに	p.2
1. お口からみる赤ちゃんの成長 ～心身ともに元気に育つ口育て～	p.3～p.8
2. 産後女性の栄養 ～産後骨粗鬆症・産後うつ予防の観点から～	p.9～p.16
3. 産後のママ向け献立例	p.17～p.19
4. コミュニティ農園 (トレファーム®、和田農園)	p.20～p.21
おわりに	p.22

はじめに

産後のママとそのご家族、
産後のママをサポートするすべての皆様へ

本冊子を手にとっていただき、誠にありがとうございます。

本事業は、「産前産後ケアセンターから始めるコミュニティベースの家族向けヘルスケア教室」と題し、食べるの基本を作る乳児の「お口育て」という視点からアプローチしたプログラム、産後女性の栄養～産後骨粗鬆症・産後うつ予防の観点から～の講座と実践プログラム、この二つにより構成されています。

食べるという行為は人間にとってとても大切なこと。
さらに、産後のママの栄養状態や食行動は、自身だけでなく子どもそして孫の次世代にまでも影響を残します。

また、「食べる」とは、単に栄養を摂取するだけの行為ではなく、楽しみでありウェルビーイングにもつながります。その食べる基本を創る「お口育て」を歯科医師の視点から、産後特に気をつけたい栄養のお話を内科医師から、講義だけに留まらず、実践例も紹介させていただきます。栄養バランスの重要性を深く理解し、健康的な食生活を送るための知識とツールを活用していただければ幸いです。

皆様と共に、健康で幸せな産後を過ごすための栄養知識と実践の分かち合いができることを楽しみにしています。

1. お口からみる赤ちゃんの成長

～心身ともに元気に育つ口育て～

第一章 授乳とお口の成長との関係



歯が生える前からの歯科受診

歯科医院には何歳から受診したらいいのでしょうか？

その答えは「できるだけ早く」です。



赤ちゃんは生まれてすぐ、誰に教えられなくてもおっぱいを飲むことができます。でも授乳時の赤ちゃんの舌や唇の使い方、姿勢がその後のお口の成長に大きく影響を及ぼします。

歯が生える前からお口の機能が正しく成長するよう、歯科医院で授乳や離乳食の指導を受けましょう。

授乳時に知って欲しいこと

① 授乳時にちゃんと「深飲み」になっていますか？



深飲みとは赤ちゃんがお母さんの乳輪を隠すぐらい大きく口を開いて乳首を咥えることです。深飲みでおっぱいを飲ませると、赤ちゃんは唇をしっかり密着させ、舌を乳首をしごくように動かします。そうすることで赤ちゃんのお口の機能がしっかり成長するだけでなく鼻呼吸を促進します。

② 頭がのけぞった姿勢で授乳していませんか？

3ヶ月までの赤ちゃんは喉の作りが大人とは違うため、寝たままのけぞった姿勢でもおっぱいやミルクを飲むことができます。しかし、同じ姿勢で大人は水分を摂取できるでしょうか？赤ちゃんたちにとっても無理な姿勢なのです。また、この状態での授乳は中耳炎の原因になることがあるので注意が必要です。



③ 哺乳瓶のニップルの穴はミルクが出やすくはないですか？

ミルクが出やすい丸型のニップルは、赤ちゃんが舌や唇をしっかり動かさなくてもいいので、お口の機能が育ちません。体重を増やさないといけない未熟児の赤ちゃんなど、特別な事情がない場合はクロスカットやY型のミルクが出にくいニップルを使いましょう。



第二章 離乳食とお口の成長との関係



離乳食はいつから始める？

月齢で決めていませんか？

赤ちゃんの成長には個人差があります。離乳食の開始は月齢で決めずに、各個人の成長に合わせてスタートしましょう。



腰が据わってから
支えなくても自分でしっかり
座れるまで待ちましょう



食べ物に興味を示す
ようになってから



よだれが多くなってから

離乳食の役割

離乳食も授乳同様、栄養摂取のほかに口腔機能を発達させるという役割があります。

口腔機能とは

「話す・食べる・呼吸する・笑う」という私たちが日常生活において非常に大切な機能のことです。この口腔機能は口の周りの筋肉や舌によって作られます。ですから、離乳食が始まったら「前歯で噛む・唇や舌を動かす」食べ方を獲得しましょう。



口腔機能発育不全

口腔機能がうまく発育しないと、様々な問題が起こります。それはお口の中だけに留まらず、全身の発育にも関係します。



お口がポカンと開いて口で呼吸することが日常になると、顎が正常に育たないため歯並びが悪くなります。

またお口の中が狭くなると呼吸がしづらくなるため酸素がうまく取り込めず、睡眠の質が低下したり、脳の発達に影響を及ぼすこともあります。

このような問題が起こる前に、小さい頃から歯科医院を受診してチェックしてもらいましょう。



子育ては口育て

口腔機能の発達健康な心身の発達につながります。

さあ、歯医者さんと一緒にお口を育てるトレーニングをしましょう！

2. 産後女性の栄養

～産後骨粗鬆症・産後うつ予防の観点から～



産後女性の身体的変化

(産褥期)

出産に伴う子宮復古などの身体的変化や、出産を契機に感染や炎症を起こす場合があります。

⇒ (例) 子宮復古、産褥熱、悪露、会陰切開の傷、乳腺炎、浮腫など

(産後1年以内)

女性ホルモンバランスの変化、カルシウムなどの栄養素不足、体内の水分バランス変化があります。

⇒ (例) 関節痛、ばね指、腱鞘炎、抜け毛、便秘、うつ、骨粗鬆症など

母乳によって母体で不足する栄養素

- ① たんぱく質…体細胞をはじめ免疫等様々な細胞構築に関与。
- ② 鉄分…血液や脳内の神経伝達物質の生成サポート。
- ③ カルシウム…骨や歯の形成に関わり、母乳より1日約220mgのカルシウムが喪失。
- ④ 脂質…脳の栄養、細胞膜、ホルモンの材料。
- ⑤ 葉酸…細胞の分裂や赤血球の生成に必要な栄養素で、子宮の回復を促進したり、貧血の予防にも必要。
- ⑥ 亜鉛…細胞分裂やたんぱく質の代謝に必要な栄養素。

産後女性の食事栄養基準

一日の摂取量		18～29歳	30～49歳	付加量
エネルギー(kcal)		1950	2000	+350
たんぱく質(g)	推奨量	50		+20
n-6系脂肪酸(g)	目安量	8		+9
n-3系脂肪酸(g)	目安量	1.6		+1.8
ビタミンA(μgRAE)	推奨量	650	700	+450
ビタミンD(mg)	目安量	5.5		+8
ビタミンE(mg)	目安量	6		+7
ビタミンB1(mg)	推奨量	1.1		+0.2
ビタミンB2(mg)	推奨量	1.4	1.2	+0.6
ナイアシン(mgNE)	推奨量	11	12	+3
ビタミンB6(mg)	推奨量	1.2		+0.3
ビタミンB12(μg)	推奨量	2.4		+0.8
葉酸(μg)	推奨量	240		+100
パントテン酸(mg)	目安量	4		+5
ビオチン(μg)	目安量	50		+50
ビタミンC(mg)	推奨量	100		+45
カリウム(mg)	目安量	2000		+2200
鉄(mg)	推奨量	6	6.5	+2.5
亜鉛(mg)	推奨量	8		+3
銅(mg)	推奨量	0.8		+0.5
ヨウ素(μg)	推奨量	130		+140

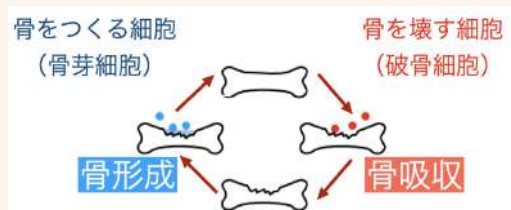
《当施設での食事例》



*授乳中の女性は付加量を加えて計算してください。

産後骨粗鬆症

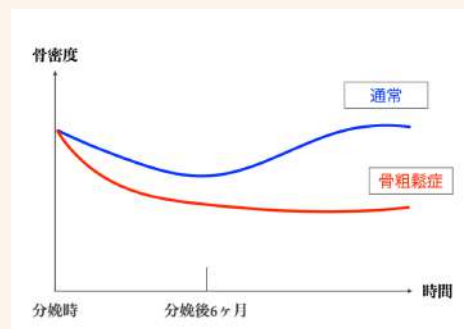
(pregnancy and lactation-associated osteoporosis : PLOP)



- 私たちの骨では、骨形成(骨をつくる)と骨吸収(骨をこわす)を常に繰り返しています。
- 骨形成と骨吸収のバランスが崩れ、骨吸収に傾くと骨粗鬆症となります。
- 産後に骨粗鬆症となりやすい理由をご説明します。

産後女性はどうして骨粗鬆症になりやすいのでしょうか

- 胎盤娩出により骨形成作用のあるエストロゲン低下
- 産後直後もしばらく高値が続く副甲状腺ホルモン(PTH)作用により骨吸収が亢進
- 母乳によるカルシウム喪失
- 活性型ビタミンD低下による腸管からのカルシウム吸収率低下や腎臓からの再吸収低下



様々な作用により産後女性は骨粗鬆症になりやすいと考えられます。

痩せている女性の産後骨粗鬆症リスク

- 産前骨密度が保たれているお母さんは、産後6カ月で骨密度低下があっても、多くは産後1年頃には骨密度が回復してきます。
- 痩せている女性ではもともと骨密度が低く、産後骨密度のリスクが高いと考えられています。
- 特に都市部の若い女性に痩せている女性の割合が高いことが知られています。
- 妊娠前より骨密度を上げるバランスの良い食事が大切です。



強い骨をつくる栄養素

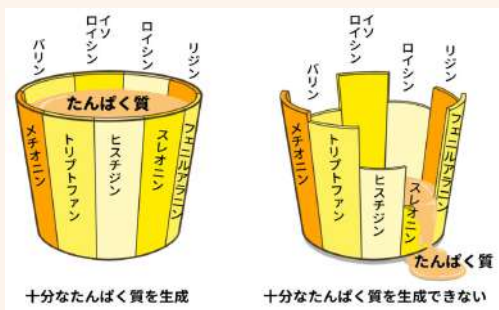
- たんぱく質：コラーゲン
- ビタミン類：活性型ビタミンD、ビタミンB6,B12、葉酸、ビタミンC、ビタミンK、カロテノイド
- ミネラル：カルシウム、亜鉛、マグネシウム



多くの栄養素をバランスよく摂取することが大切です。

たんぱく質

- 推奨摂取量は1日あたり体重数値 × 1~1.5gです。
- 特に必須アミノ酸9種類は体内で生成できないため、食事から摂取する必要があります。アミノ酸スコアの高いたんぱく質をとり、バランスの良いアミノ酸摂取が良質なたんぱく質を作ります。
- ビタミンB2、B6、ビタミンCを一緒に取り吸収率を上げましょう。



■ アミノ酸スコア点数		
アミノ酸スコア 100	アミノ酸スコア 99-90	アミノ酸スコア 69-60
牛乳	サーモン 98	ひよこ豆 69
ヨーグルト	さんま 96	いんげん豆 68
卵	豆腐 93	グリーンピース 68
ツナ	枝豆 92	かぼちゃ 68
鶏肉	おから 91	じゃがいも 68
豚肉		えんどう豆 67
牛肉	アミノ酸スコア 89-70	米 65
かつお節	豆乳 86	豚肉(セージ) 63
あじ	大豆 86	
いわし	えび 84	アミノ酸スコア 59以下
	あせり 81	アーモンド 50
	アロカシ 80	ほうれん草 50
	いら 77	トマト 48
	いか 71	とうもろこし 42
		小麦 37

カルシウム (Ca)

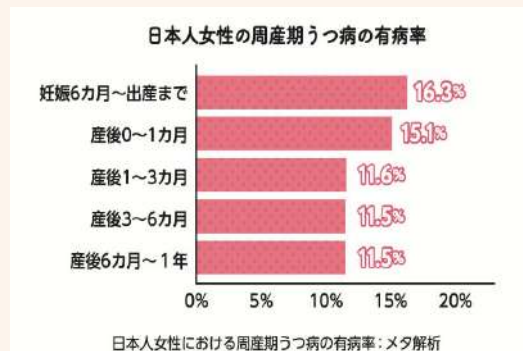
- カルシウム摂取推奨量は1日650mgです。
- 授乳中はより1日約220mgのカルシウムの喪失があるといわれ、そのため、腸管でのカルシウム吸収率は軽度上昇、尿中排出量は低下し対応しています。
- ビタミンD、マグネシウム(魚介類、卵、きのこなど)、ビタミンKなどと合わせて摂りましょう。



220mg/200g 158mg/1切 710mg/10g 210mg/100g 50mg/10g 129mg/半丁

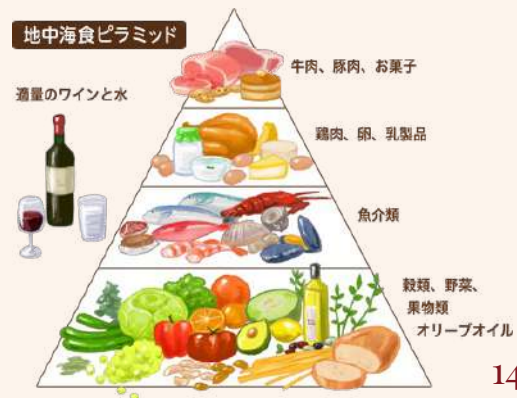
産後うつ (postpartum depression)

- 妊娠中～産後1カ月の間に抑うつ症状を呈する女性が多くいます。
- 男性の産後うつは、産後3～6カ月頃に発症する方が多いといわれています。
- 症状は、極端に悲しくなったり、易怒性や気分の変動、日常生活や子供への関心がうすれることなどがあります。



産後うつのさまざまな影響因子

- 総カロリー、糖尿病、メタボリック症候群
- 運動不足
- 地中海式食事は産後うつになりにくい (vs. 西洋式食事)
- 脂肪酸：n-3系脂肪酸不足
- アミノ酸：トリプトファンなどの必須アミノ酸不足
- ビタミン：ビタミンB1、B12、葉酸、ビタミンD不足
- ミネラル：鉄、亜鉛、Mg不足
- ヨーグルトなどのプロバイオティクスの有効性



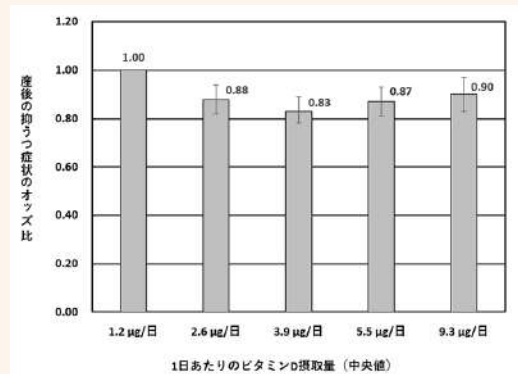
産後うつに対する鉄の影響

- 成人女性の鉄摂取基準：10.5mg/日（授乳婦9.5mg/日）
- 産後うつ病を発症するリスクは、貧血ではない女性と比べ貧血がある女性は約6割も増加します。
- 動物性のヘム鉄と、植物性の非ヘム鉄があり、吸収率の高いヘム鉄での摂取が望まれます。
- ヘモグロビンは鉄とたんぱく質からできており、たんぱく質、ビタミンCも一緒に摂取しましょう。
- 鉄の吸収を妨げるタンニンやシュウ酸の同時摂取を控えましょう。（コーヒー、紅茶、生のほうれん草、たけのこなど）



産後うつに対するビタミンDの影響

- ビタミンD摂取量が多いほど産後うつになりにくいことが知られています。
- 現在の若い女性のビタミンD濃度は低下しており、母乳のビタミンD濃度も $0.06\sim 0.3\mu\text{g}/100\text{mL}$ 程度と非常に低いことが知られています (人工乳の $1\mu\text{g}/100\text{mL}$ 程度)。
- 乳児のビタミンD摂取量目安は $5\mu\text{g}/\text{日}$ (厚生労働省) であるため、母乳栄養が中心の0~6カ月齢児では、50%がビタミンD欠乏状態、25%が不足状態であり、合計75%がビタミンD不足の状態でした。
- ビタミンDは、しらす、鯖缶、紅鮭、きくらげ、舞茸、いくら、卵黄などに多く含まれています。



まとめ

- 産後は、十分な栄養素を取り、お母さんも子供も健康な体作りを目指しましょう。
- 産後骨粗鬆症予防には、たんぱく質、ビタミンD、カルシウムをバランスよく摂取しましょう。
- 産後うつ予防には、鉄分とビタミンDを摂取し、運動を心掛けていきましょう。

3.産後女性の栄養

ヴィタリテご飯の特徴

- 管理栄養士が監修し調理する、産後のママに必要な栄養バランスのとれたメニュー（たんぱく質・鉄分など充実）
- 地元の新鮮な旬の野菜をふんだんに取り入れたメニュー
- 季節に応じた内容・薬膳的視点のメニュー
(産後なので理気・活血・補血も)
- 五味五色の彩りのよい食事
- おやつは手づくりスイーツ中心
- 和洋中、様々な食形態やイベント食などもあり楽しみも



管理栄養士よりメッセージ

「少しの知識と工夫で健康で楽しい食事を。」

お母さんも栄養補給が大切です。

産後は、自分の食事にまで気を遣うのは大変です。しかし、お母さんの食事が母乳栄養に影響したり、出産時のダメージの修復や、体が元に戻る時期でもあります。手の込んだものでなくて大丈夫。簡単なもので、少しの工夫や時短アイテムを使うなどして、偏りのない食事をされることをおすすめいたします。特に、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの摂取が不足しないようにすることが大切です。



おすすめ食材：

魚の缶詰、特にさばの缶詰めがおすすめ！

- 魚の缶詰は、調理時に失活しやすいDHAやEPA、ビタミンDなどの栄養の失活が少ない。
- 缶詰は骨まで食べられるため、カルシウムの摂取も期待できる。
- 良質なたんぱく質。
- DHAは子どもの脳の発達に大きな役割。
(DHAはサバ缶、イワシ缶にとりわけ含まれる)
- 保存が効くため、まとめ買い可能、ローリングストックで災害時にも役立つ。

さば缶でカルシウム、DHA、たんぱく質を手軽にとれる！

さばの無水トマトカレー

サバ缶
簡単！



さばの水煮缶★	1缶
あらごしトマト★	100 g
たまねぎ	半分
しめじ	50 g
カレールウ	10 g
大葉 (お好みで小ねぎなどでもOK)	1枚

缶に残る汁も使いましょう！

お好みで
カットトマトや
ホールトマト缶でも

- ① 玉ねぎは粗めのみじん切りにする。大葉は細切りにする。
- ② たまねぎとしめじを火が通るまで炒め、★の食材をすべて小さめの鍋に入れ、温まるまで煮る。
- ③ 一旦火を止めて、ルーを入れ混ぜる。
- ④ 火をつけルーが溶けるまで煮込む。
- ⑤ 盛り付け。最後に細切りにした大葉をのせる。

1人当たりエネルギー235kcal たんぱく質21.8g 脂質11.2g
カルシウム263mg 食塩相当量2.1g

4.コミュニティ農園

コミュニティの農園 ①

東レの砂栽培農業施設トレファーム®

砂栽培農業施設トレファーム®は、「農作業を楽しくしたい」こうした思いから生まれ、より多くの「人」に農業に携わる機会を創り出しています。

トレファーム®を通じて「野菜づくり」から「生きがいくくり」へ、そして「コミュニティづくり」から「まちづくり」へと活動をされている農園。産前産後ケアセンターと同じ敷地内にあり、週に1回ケアセンターの職員が収穫に出向き、その取れたての野菜が食卓に並びます。

栽培品目は、わさび菜、春菊、スイスチャード、ミニチンゲンサイ、スティックセニョール、芽キャベツ、のらぼう菜（川崎市のお野菜）、スペアミント、エディブルフラワー、など多岐に渡ります。



コミュニティの農園 ②

和田農園 (武蔵小杉)

産前産後ケアセンターができることを知って、産後のママの健康によいカルシウムや鉄、ビタミンDや食物繊維が豊富なきくらげやモロヘイヤなどの作物を積極的に栽培してくれています。また、梅やブルーベリー、柿や柑橘類などの果物の栽培もされています。

地元の代々続く農家で、安心・安全な野菜を購入することができ、配達もしてくれます。

顔が見える関係性で、要望する作物も可能な範囲で栽培してくれています。



おわりに

本冊子を通じて、赤ちゃんの健やかなお口の発達や産後ママの食事の重要性や実践方法について学んでいただけたかと思います。

出産後の生活は、新たな挑戦や喜びに満ちていますが、心身ともに負担が大きい時期でもあります。適切な栄養を摂取することで、より健康的で充実した生活を送ることができます。ママの栄養バランスを整えることは、自身の心身の健康をサポートし、赤ちゃんとの時間をより楽しいものにつな갑니다。これからも、栄養を意識した食事とバランスの取れた食生活を続け、自分自身と大切な家族の命を守っていきましょう。

食べることは、生きること

次世代を担うママが健康でありますように
22世紀を生きる命が楽しく健やかに育まれますように
祈りを込めて 2024年 桜花の頃

事業実施団体 一般社団法人クレイドル

事業協力団体 産前産後ケアセンター ヴィタリテハウス
東レ株式会社 トレファーム®
和田農園（川崎市 武蔵小杉）

事業協力者

一般社団法人HEALTHY ORAL PROJECT代表 歯科医師 尾形 愛
クリニックパーク武蔵小杉内科 院長 内科医師 細江 佳子

管理栄養士 鈴木 友歌

産前産後ケアセンターヴィタリテハウス 施設長 助産師 濱脇 文子
管理栄養士 小野 直子

Fin