

う

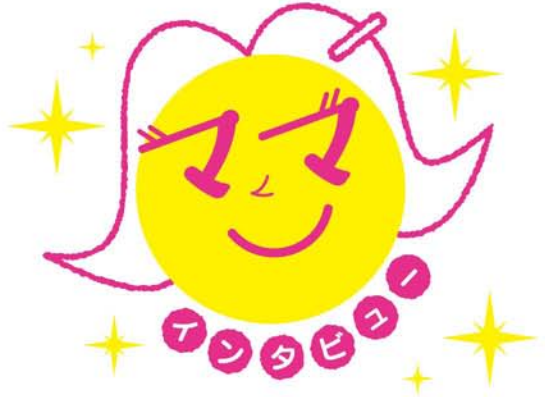
「きーの愛称でお馴染みの」やまぐち食育くらぶ」代表、西本葉子さん。食育をキーワードに、出張講座や執筆活動を展開しながら、ご実家が経営するブティックのマネージャー、さらには2児の母として、忙しい毎日を送っているようです。小柄な外見からは想像がつかないほどハワフルな西本さんに、活動を始めたきっかけやこれまでの活動について話していただきました。

—なぜ食育指導士の資格を取ろうと思ったのですか？

きっかけは、父の死です。その頃、食育基本法が成立して、教育の三本柱（知育、体育、徳育）を支える基盤が、食育であることが示されました。偏食が激しかったことが、父の病気の1因ではないかと考えていたこともあり、子どもたちの健康を考える上でも、食育の重要性を感じ、本格的に学びたいと思うようになりました。当時は、夫の仕事の関係で高知県で専業主婦をしていましたが、子どもたちを幼稚園に送り出してから勉強に打ち込み、2007年に食育指導士の資格を取得しました。

—食育くらぶ設立のきっかけは？

帰山した翌年の2009年に、山口市の学校給食調理業務を民間に委託する計画が持ち上がりました。これに反対する母親たちと一緒に「ママたちが立ち上げた子どもたちの給食を守る会」を結成しました。計画が見送りになった後、



やまぐち食育くらぶ代表

西本葉子さん

Yoko Nishimoto

1973年生まれ。山口市出身・在住。食育指導士、食生活アドバイザー2級、福祉住環境コーディネーター2級・3級、生涯学習インストラクター2級などの資格を持つ。夫、中1の長女、小5の長男、実母の5人家族。  
[blog] <http://ukkycom.soreccha.jp/>



# 心と体の栄養を育む 食の大切さを 伝えていきたい！

そこで出会ったメンバーを中心に、2009年「やまぐち食育くらぶ」を立ち上げました。現在は、役員が10名、会員が50名に増えました。市内の保育園や幼稚園、小・中学校などで、手作りの紙芝居を上演したり、体験型の食育活動を展開しながら、食の大切さを子どもたちに呼びかけています。また、食育に関するフリーペーパーも定期的に発行しています。

—活動を通して伝えたいことは？

ライフスタイルの変化や価値観の多様化によって、健康で豊かな人間性を育む基盤である「食」を、大切にしようとする意識が薄れてきているように感じます。規則正しい食生活や栄養面、マナーなど、食から学ぶことはたくさんあります。また、食を通して楽しい思い出は子どもたちの健康だけでなく、心の栄養にもつながります。実際に料理を作ることで、食材や調理法を知り、食事を作ってくれる人の感謝の気持ち、達成感や満足感、ひいては自己肯定感を育むことにもなります。競争社会の中で、常に評価にさらされている子どもたちにとって、給食や食事の時間は唯一「ホッと」できる時

—これからの目標は？

自分たちの手で食や環境を守っていくことが、今までの以上に必要になると思います。今後もさまざまな人や団体と繋がりながら、循環型の地域社会に貢献していきたいですね。近い将来、これまでの経験を生かして、子どもから大人までが楽しみながら学べる「食育祭り」を企画したいと思っています。親子で、食や食卓の意味を考えるきっかけのひとつになれるといいですね！

**Hint**  
たくさんしまえて取り出しやすい！  
引き出し収納用  
服のたたみ方



**シーズン オフ 対策**



**たくさんしまえる！ 引き出し収納**

- 収納力 ★★★★★
- 片付けやすさ ★★★★★
- 見える度 ★★★★★

**シーズン オン**

服の種類ごとに1つの引き出しに収納すると探しやすい！

例 上段) インナー・ソックス  
中段) トップス 下段) ボトムス



**だらジェン又的 整理収納入門**

**衣類収納編**

3ステップで簡単キレイ



**ステップ1 洋服の仕分け！**

**1. 服のしまっている場所を覚える！**  
**2. 毎日着る服を選べる**  
**3. 服をしまえる**

**ラベリング例**

**ステップ3 仕上げはラベリング！**

100均のラベルは種類も多くておススメ！

**講師紹介**

wakame  
mamatoکوでおなじみのイラストレーター。整理収納アドバイザー1級。だらけていてもキレイなお部屋を保てる「だらジェン又」として活動中。

子どもが小さい内は段階を踏んで少しずつできればOKです

片付けは子どもの責任感・判断力・創造性・モノを大切にすることを育てます

子どもが小さい内はリビングのそばにコーナーをつくって管理

幼稚園グッズを一箇所にまとめて置けば、朝慌てることはありませんね！

**オープンラック 収納**

- 収納力 ★★★★★
- 片付けやすさ ★★★★★
- 見える度 ★★★★★

**シーズン オン**

服の種類ごとに段を変えるとわかりやすい！細々したものは、カゴなどを使用してまとめて収納☆

**シーズンオフ対策**

クロスで包むだけでもOK！かわいい柄だとテンションもUP♪

**ハンガー収納**

- 収納力 ★★★★★
- 片付けやすさ ★★★★★
- 見える度 ★★★★★

**シーズンオフ対策**

窓付きの洋服カバーに入れるとお目当ての服が探しやすくなります。また、カバーの色を分けると、誰のものか一目で分かって便利です

**シーズン オン**

普段使いの服は、利き手に合わせて掛けると、出し入れしやすいですよ！  
例) 右利き→右側に普段着をまとめる

**ステップ2 収納を使い分け！**

収納する方法によって、片付けやすさや収納量が変わります

ハンガー・オープンラック・引き出しを組み合わせ、洋服に合った管理しやすい収納をつくりましょう



# イクメンインタビュー

子育て奮闘中の「イクメン」にお話を伺いました♪



父親になったと実感したのはいつですか？

息子の名前を考えていたときです。名前はその子に一生ついてまわるものなので、責任重大ですよ。父親として初めての大事な事に気が入りました！

普段の暮らしぶりを教えてください。

平日は仕事のため、一緒に過ごす時間が限られているので、帰宅してからはできるだけ息子の面倒をみたいと思っています。お風呂は私の担当です。息子はお風呂が大好きで、泣いていてもお風呂につれていくと、すぐに機嫌がなおります。お風呂に入る準備をしていると、ドアの隙間から覗きにくるんです。その仕草がたまらなくかわいいですね。

お仕事への影響はありましたか？

仕事に対するモチベーションが上がりました。息子の笑顔を見ると「明日も頑張ろう！」という前向きな気持ちになります。

今、一番気になっていることは？

ハイハイの時期が遅い、しゃべるのが遅い、食が細いなど、何でも他の子と比べてしまっ不安になります…。初めての子育ては、すべてが手探り状態で、あのときこうしておけば良かったかも…と後悔することばかりです。子どもを育てるのは難しいなとつくづく感じますね。

失敗談を教えてください。

1歳くらいときに、2階にいたはずの息子が、階段から転げ落ちたことがあります。ハイハイする時期が遅かったので、油断していました。日頃からもっと注意をしておけば良かったなとすごく後悔しました。すぐに、部屋や階段の入り口に柵をつけました。もしもあのとき、大ケガになっていたらと思うと、ゾッとしますね。



印象に残っているエピソードは？

息子が生まれた瞬間のことは、今でも鮮明に覚えています。とても苦しそうな妻の姿を見ていたら、血の気が引いて何度も意識がとびそうになりました。ずっと妻の手を握っていたのですが、その握力の強さには驚きましたね。指が折れるんじゃないかと本気で思いました(笑)。初めて息子を抱っこしたときは、「これが命の重さなんだ」と実感がわいてきて、感動で涙が溢れてきました。時間が経つにつれて、どんどん可愛さが増していますね。

思い描く理想の父親像はありますか？

男同士だからこそ、何でも話せる関係でありたいですね。いくつになってもふざけてあつて肩を組めるような関係が理想です。

どんなお子さんに育ててほしいですか？

何といても健康第一です。日頃から病気になるないように、衛生面には気をつけています。息子にも、自分の体は自分で守るように、自己管理能力を身につけてほしいと思います。そして、人に優しくできる子、できれば友達が多い子に育ててほしいと思います。困ったときには、誰か手をさしのべてくれる人が周りにいる、そんな幸せな人生を送ってほしいと願っています。

将来、お子さんと一緒にやってみたいことは？

一緒にバイクに乗ってみたいです。妻には危ないからと止められそうですが(笑)。

いのうえ ゆき  
井上 夢生さん

1983年生まれ。防府市出身・在住。会社員。妻の有香さん、1歳の湊月(そうが)くん、義父、義兄の5人家族。

# かんだん クッキング



レシピ協力  
cafe&bar エクラ・モーネ  
〒753-0047 山口市道場門前1-2-22 2F  
TEL.083-941-6210 定休日/不定休  
[営] 11:00~19:00 (予約の場合は~21:00)

## カフェ風ロコモコ



材料(1人分)

- 玉ねぎ……………1個(小)
- バター……………10g
- ケチャップ……………大さじ2杯
- ウスターソース……………大さじ4杯
- 砂糖……………大さじ1杯
- 醤油……………小さじ1杯
- 料理酒……………大さじ1杯
- 合挽ミンチ……………200g
- 卵……………1個
- 塩……………小さじ1/4杯
- 牛乳……………50cc
- しょう油……………適量
- パン粉……………200g
- ご飯……………1膳
- 卵(目玉焼き用)……………1個
- サラダ油……………適量

作り方

- みじん切りにした玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、レンジで2分加熱します。
- ①を鍋に入れ、熱しながら混ぜ合わせます。②ポウルに③と④を入れ、全体が均一になるよう手でしっかりコネます。⑤空気を抜きながら⑥の形を整えます。⑦フライパンにオリーブオイルを薄く引き⑧を入れ、中～強火で約1分焼きます。さらにフタをして中火～弱火で約3分焼きます。⑨サラダ油を引いたフライパンに卵を割り入れ、目玉焼きを作ります。⑩ご飯、⑪、⑫をお皿に盛りつけ⑬をかければ完成です。※お好みで、野菜やマカロニサラダをのせたり、マヨネーズをかけたとしても Good!

## トルティージャ (スペイン風オムレツ)



材料(4人分)

- ニンニク……………1片
- ナス……………1本
- 玉ねぎ……………1/2個
- ホールトマト……………400cc
- オリーブオイル……………適量
- 塩……………適量
- しょう油……………適量
- ジャガイモ……………中1個
- ほうれん草……………1/4束
- 季節の野菜……………適量
- 卵……………4~5個
- サラダ油……………適量
- 塩……………少々
- 油……………少々
- 生クリーム……………100cc

作り方

- スライスしたニンニクとオリーブオイルを鍋に入れ熱します。香りが出たら、くし切りにした玉ねぎと1口大に切ったナスを入れ炒めます。②①にホールトマトを加え、約30分蒸込み、塩・しょう油を味をととのえます。③④を適当な大きさに切り、フライパンで炒めます。火が通ったら一旦ポウルに移します。⑤卵をボウルに割り入れよくかき混ぜたら、生クリームを加え混ぜ合わせます。⑥強火で熱したフライパン(直径20cm)にサラダ油を引き、⑦を入れ炒めます。半熱になったら弱火にし、フチが固まったらひっくり返します。⑧中まで火が通ったら火を止め、しっかり冷まします。適当な大きさにカットし、⑨をかければ完成です。

## フルーティ ジンジャースムージー



材料(1人分)

- 水……………120cc
- りんご……………1/2個
- オレンジ……………1/2個
- にんじん……………1/2個
- しょうが……………1片

作り方

- りんご、オレンジ、にんじん、しょうがの皮を剥いて適当な大きさに切ります。
- ①と水をミキサーにかけます。滑らかになったら完成です。

## イクメン大募集!

このコーナーにご登場いただける子育て中のお父さんを募集しています。自薦・他薦は問いません! あなたの周りの「イクメン」をご紹介します。

応募方法 Eメールにてご応募ください。

件名に「イクメン募集」、本文に「お名前」「年齢」「ご連絡先」「推薦文」をご記入の上、写真を添付し、送信してください。

携帯の方 右のQRコードを読み取って送信ください。

PCの方 info@mamatoko.com

携帯電話で読み取ってアドレスを取得してください。



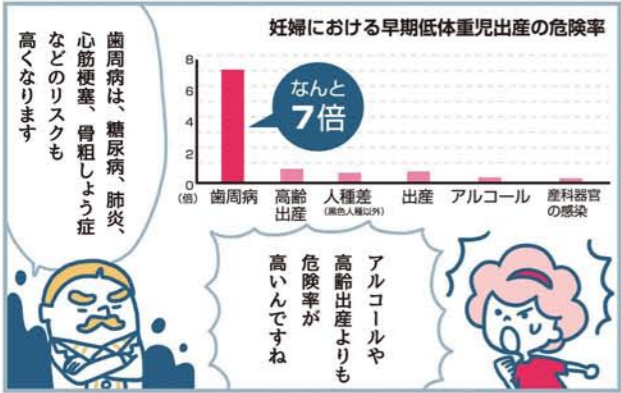
# 教えてドクター



今回のテーマ  
**歯周病**

知っているようで意外と知らない、病気の正しい知識や家庭でのケアなどについて一緒に学んでいきましょう！

Dr.トコー ママ子



妊娠性歯肉炎は早産・低体重の出産リスクを高くします！

プロスタグランジンというホルモンが生成される

プロスタグランジンが妊娠後期に高濃度で発生すると陣痛を誘発

早産

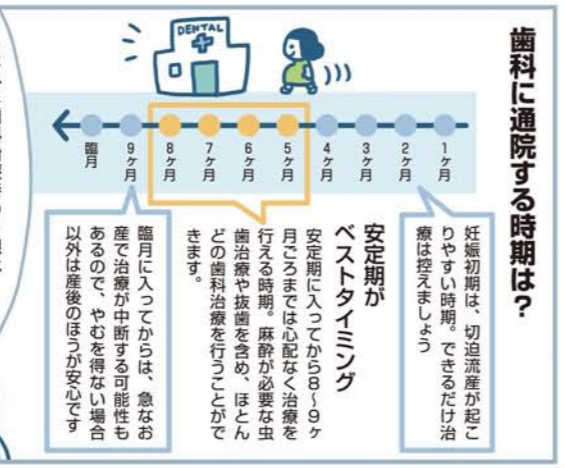
### 歯垢のたまりやすいところ

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯茎の境目
- ③ 奥歯のかみ合わせ
- ④ 歯並びが凸凹な部分

歯ブラシを縦に当てて1本ずつブラッシングするのがポイント！

### 予防方法

妊娠中こそ毎日の歯磨きが重要！歯垢のたまりやすいところを重点的に磨きましょう



食後は、口内をいち早く清潔にするために、お茶や水を意識的に取るようにしましょう

歯を強くする効果があるフッ素や、フッ素の働きを助けるキシリトールを積極的にケアに取り入れたいですね

妊娠中は疲れてオーラルケアに気配れないことも無理のない歯周病対策を行いましょう

親子でオーラルケアを見直す良い機会になるかも！

### つわりで歯磨きが難しい場合は…？

歯磨き粉の使用を控える

小さいものに変更

マウスウォッシュを使用

歯磨き粉の使用を控える

マウスウォッシュを使用

小さいものに変更

末期になるまで、痛みや腫れの症状が出てこないのが怖いところほとんど自覚症状がなく、どんどん進行していきま

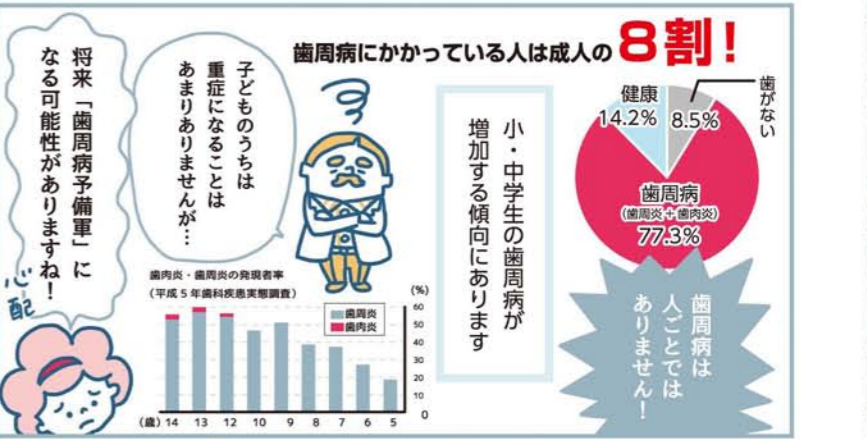


アイスが美味しい季節になりましたね！

ちゃんと歯磨きしましょうね

歯周病が心配なので…

歯肉が炎症を起こします



監修 河野 亮子先生

この歯科クリニック

TEL 0835-21-0101

診療科目 歯科 矯正歯科 小児歯科

住所 防府市高井5-2-2

休診日 水曜・日曜・祝祭日

益・年未年始

### 歯周病は早産や低体重児出産のリスクを高めます。

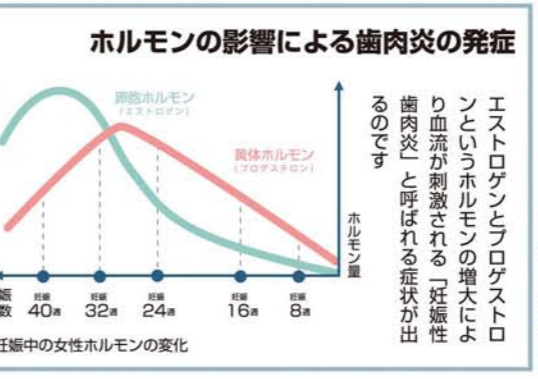
妊婦中は、女性ホルモンの影響や食生活の変化、つわりによる歯磨き不足などにより、口の中の衛生状態が悪くなり歯周病になりやすくなります。あまり知られてはいませんが、妊娠中の歯周病は、早産や低体重児出産の確率を高めます。その確率は、喫煙や飲酒による場合の7.5倍にもなるという報告もあります。

こうしたトラブルを未然に防ぐためには、妊娠前から定期的に検診や治療を受けるなどの予防がとて大切ですが、歯ぐきが赤く腫れる、出血するなどの症状が出たら、すぐにかかりつけの歯科医を受診しましょう。その際には、必ず妊娠中であることをお伝えください。妊娠期間中に治療が受けられない時期はありませんが、後期に入るとお腹が大きくなり、仰向けになると苦しくなってくるので、つわりが落ち着いた中期である(17~30週)に受診するようにしましょう。

妊娠中は特に、口の中を清潔に保つよう心がけ、早産の確率を高めないよう注意しましょう。

※山口市では妊娠期間中から出産後1年まで、妊産婦歯科健康診査を無料でを行っています。妊娠届時に交付された受診票をお持ちの上、実施医療機関の歯科医院を受診しましょう。

妊娠3ヶ月以降に多い状態で、歯に歯垢が付きやすくなり、歯肉炎による炎症や虫歯の症状をさらに悪化させます



誰よりも歯周病に気をつけて欲しいのが妊娠中の女性です！

妊娠中は、歯ぐきの出血や腫れが起こりやすくなります

それはなぜですか？