キラママFile

仕事を通じて、子育て世代のママたちを応援したい！

昨年７月にオープンしたパン屋「メルカート」は、一度食べたら、また食べたくなる。訪れる度に新たな楽しみがある。そんなパンに出会えるお店です。オーナーは、ご主人の光瀬正吉さんと一恵さん。仕込みや配達、接客と、毎日忙しく立ち回る一恵さんは、実は、４人の子育てに奮闘中のママでもあります。そんな一恵さんに、お店のこと、パンのこと、子育てのことなどを伺いました。

起業のきっかけは？

小さいころからパンが好きで、学生時代にパン屋のアルバイトを経験しました。卒業後は、地元のベーカリーに就職し、パンの製造だけでなく、販売や接客も経験しました。職場でパン職人である主人と知り合い、結婚したことから、独立・起業の夢が次第に膨らんでいきました。そこで、主人が40歳になるのを機に、実家の倉庫を改装して、夫婦でパン工房を立ち上げました。

実際に起業してみていかがでしたか？

当初は、パンの製造・卸販売のみを行っていましたが、ご近所の方からぜひ販売してほしいとの声が寄せられるようになり、背中を押されるようにして店頭販売も始めました。徐々に口コミで噂が広がり、今では遠方からも多くのお客様に来ていただけるようになりました。「宣伝しとくよ」と言ってくださったり、新たなお客様を連れて来てくださったり、ありがたい限りです。お客様あっての商売だとつくづく感じています。

パンづくりへのこだわりを教えてください。

イタリア語で「市場」を意味する店名の通り、選ぶ楽しさを感じていただきたいという思いから、食事パンから惣菜パン、菓子パン、焼き菓子、など、バラエティーに富んだ商品を揃えています。今後は、新作や期間限定のバリエーションもどんどん増やしていく予定です。山口県産小麦「せときらら」や地元の野菜・果物など、素材も厳選しています。味はもちろん見た目も楽しんでいただけるように、一つひとつ丁寧に焼き上げています。よく「パンは生きもの」と言われますよね。これは、同じ材料やレシピで作っても、その日の気温や湿度によって仕上がりに差が出るためです。毎日同じ品質のおいしいパンをつくるためには、感覚を磨くことも大切です。パンづくりは奥が深いなとつくづく感じています。

お仕事をする上で大切にしていることは？

お客様とのコミュニケーションを大切にしています。お客様のご要望を取り入れて、新作パンを開発したり、焼き上がったパンをおすすめしてみたり、お客様に何度も来たいと思っていただけるように工夫しています。新たなお客様との出会いを求めて、イベントにも積極的に出店しています。

普段の暮らしぶりを教えてください。

早朝の仕込みから販売まで、たくさんの作業があるため、バタバタと忙しい毎日を過ごしています。そのうちに、子どもたちにも自然と早寝早起きの生活リズムが身に付いてきました。お手伝いもよくしてくれます。子どもが「やってみたい！」と興味を示したときにお願いをすると、自発的にしてくれるようになりました。お米をといで炊飯器にセットしてくれたり、お風呂掃除をしてくれたり、兄弟が競うように手伝ってくれます。できることがどんどん増えてきて、お手伝いをするのが楽しくなってきたようです。

子育てで大切にされていることは？

子どもたちの気持ちを尊重するようにしています。あれこれ干渉せず、それぞれの性格や育ちに応じて必要な手助けをするように心掛けています。それから、親が一方的に詰問するのではなく、子どもたちが話しやすい雰囲気を作ることも意識しています。

これからの目標をお聞かせください。

仕事を通じて地域や子育て世代のママたちを応援していきたいと思っています。カフェの併設、地元の子どもたちを対象にした職場体験など、カタチにしたいことはまだまだたくさんあります。

最後に、読者にメッセージをお願いします。

起業においては、まだ子どもが小さいから、時間がないからと、できない理由を挙げればきりがありません。まず、やってみることが大切ではないでしょうか。子育ても、仕事も、一人で頑張りすぎず、地域や周りの助けを借りることが大切です。子育てを楽しみながら、ママ自身も生き生きと活躍できるような社会であってほしいですね。

ナチュラル★キッチン MERCATO（メルカート）
光瀬一恵さん Hitoe Mitsuse

1976年生まれ。防府市出身、在住。北九州市の大学を卒業後、地元ベーカリーに就職。2006年に結婚、翌年長男を出産。2014年に「メルカート」をオープン。夫と小2の長男、小1の次男、5歳の三男、3歳の四男の6人家族。

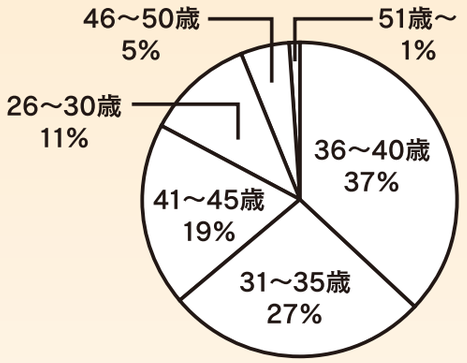
ナチュラル★キッチン メルカート
●住所／防府市大崎1763の3　●定休日／日曜
●営業時間／9時00分～17時00分

Facebook https://www.facebook.com/mercato.mituse

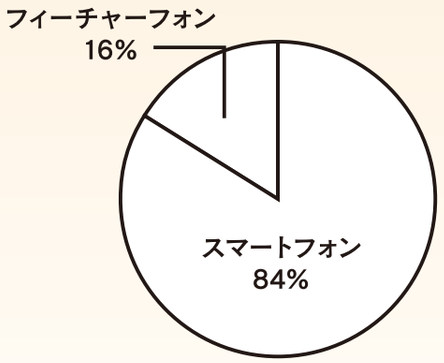
ママのケータイ事情

海外よりもスマートフォン普及率が低いと言われる日本、一説には、日本の携帯電話が多機能だったため、スマートフォンが発売されても必要性を感じる人が少なかったためだと言われているそうです。とはいえ、周囲を見回してご承知の通り、スマートフォンユーザーは確実に増えてきていますね。では周りのママさんのケータイ利用状況はどうなっているのでしょう？みなさんどんな理由でスマートフォン、またはフィーチャーフォン（スマートフォン以外の携帯電話）を選び、どのように活用しているのでしょう？山口市・防府市のママ185人にアンケートを取り、調査しました！

Q ママの年齢は？

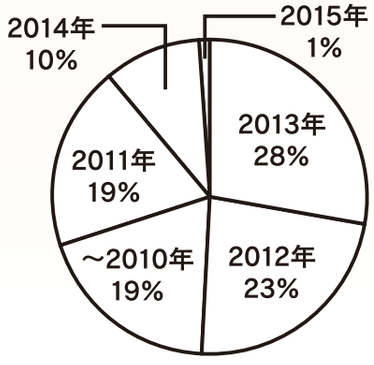


Q あなたはスマートフォン？それともフィーチャーフォン？

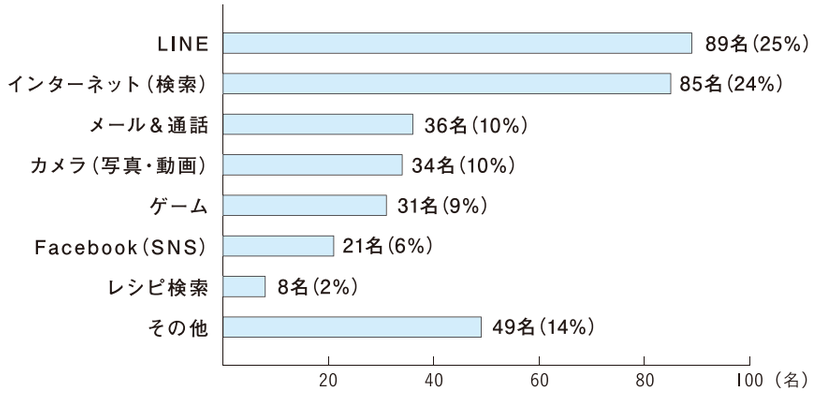


スマホ派

Q スマホデビューはいつですか？



Q 主な利用用途は何ですか？（複数回答可）



Q なぜスマホにしたのですか？

- 周りが持ち始めたから、時代の流れに乗ってみた
- 見た目の良さ、スマホ本体が薄いので鞄に入りやすい
- インターネットを閲覧しやすい
- ＳＮＳを良く利用するので、手軽にスマホから見られるため
- 子どもの写真をきれいに撮りたいから
- 主人から勧められたから
- タッチパネルが便利そうだから
- 習いごとのＬＩＮＥ連絡のため
- ｉＰｈｏｎｅにしたかったから
- 子育てが始まり、ＰＣを開く余裕がなくなった
- 出先で病院や子育てサロンの情報が欲しかった
- 新しいママ友作りのため
- テザリングしたかった
- フィーチャーフォンでの画像の送受信で不便さを感じていた為
- 操作が簡単だから
- アプリがたくさんあって遊べるから

Q スマホのおすすめポイントを教えてください！

- なんでもすぐにサクサク検索できる
- ちょっとした空き時間を、ネットサーフィンなど自分の時間として有効に活用できる
- 地図がカーナビ以上に細かく表示され、見やすい
- フィーチャーフォンに比べて操作が少ない
- テザリング機能が便利
- 写真がキレイで簡単に撮れるし、それを家族と共有しやすい
- バックアップが自動でできる
- 画面が大きくて見やすい、拡大できる
- 無料アプリが充実している
- ＧＰＳでナビを利用できる

フィーチャーフォン派

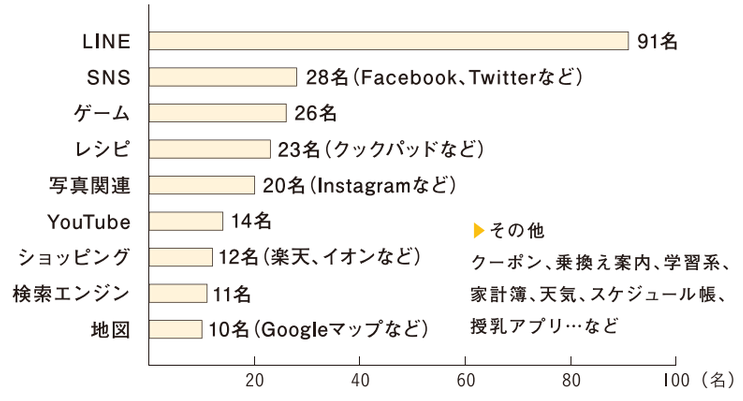
Q なぜフィーチャーフォンにしたのですか？

- メールが打ちやすい／●フィーチャーフォンに慣れているので、変える気がない／●子どもが中学生になって携帯を購入するときにスマホにしなかったので、親もあえてフィーチャーフォンを使うようにしている／●小さいから／●安いから／●ネットをしないから／●タブレットと併用し、タブレットでメール、フィーチャーフォンで電話と使い分けている／●スマホを使いこなせるか不安で／●スマホのデータ流出が嫌で

Q フィーチャーフォンのおすすめポイントを教えてください！

- 使い方が簡単で余計な機能がついていない／●経済的／●操作ミスが少ない／●電池の持ちが良い／●ウィルスの心配がない／●ＬＩＮＥのように既読かどうか分からないことが、お互いに気楽で良い

Q ママがいま使っているアプリ・サービスを教えてください！



アンケートの結果はいかがだったでしょうか？結果を見て感じたのは、スマホとフィーチャーフォンの違いを一言で言うと、「スマホは、1台でできることが増える」ということでしょうか…？？カメラ機能が良いからスマホを選んだというご意見も多かったですよ！ということで、次頁からは「スマホで子どもの写真をうまく撮るコツ」をご紹介します。

スマホで子どもの写真をうまく撮るコツ

子どもの成長を手軽に記録するスマホカメラ。もっと上手にスマホで写真を撮りたい！そんなママ・パパのために、スタジオアークモードの中村謙介さんにスマホで上手に子どもの写真を撮るコツをお聞きしました！

スマホで写真を撮る前に基本をチェックしよう。

明るい場所で撮ろう

屋内はスマホカメラが苦手なシチュエーション。できるだけ光が入る窓の近くで撮影を。屋外同様、撮影者が窓を背にして、逆行にならない場所で子どもの顔を明るく撮りましょう。

フラッシュはオフが基本

フラッシュを焚くと画面全体がのっぺりしてしまい、肌の色も不自然になります。フラッシュはオフにしておくのがおすすめ。

HDRモードをオン

「HDR」モードで撮影すると、フラッシュを使わなくても明るすぎず、暗すぎず、人間の目で見たような自然な明るさの写真を撮ることができます。ただし、被写体が動いているときは写真がブレやすくなってしまうのがデメリット。

顔にピントタッチ！

シャッターボタンをタップする前に、必ずしてほしいのがコレ。スマホは、タップした場所にフォーカスを合わせると同時に、最適な明るさで撮れるように自動で調整してくれます。

カンタン露出（明るさ）調整

タップした画面に太陽のマークが出る機種なら、画面を上下にワイプすることで簡単に明るさを調節できます。ピントタッチと明るさ調整を組み合わせることで、逆光でも被写体を明るく撮ることができます。

コツ1 画面を3分割にする

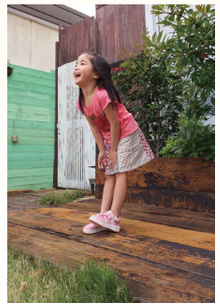
フレーム内を上下左右に3分割した、交差点付近に撮りたい主役を配置するのがポイントです。すると、被写体は真ん中ではなくなるのですが、気持ちの良い余白バランスを確保しつつ、被写体が引き立つ上手い写真のバランスができます。この構図は、名画にも多数見られ、最も美しいと言われる構図です。スマホのグリット機能を使うと、簡単にこの構図で撮影することができます。

▲ヨコ撮りの場合

▲タテ撮りの場合

コツ2 アングルを変えてみよう

人物写真を撮る場合は、被写体と同じ目線の高さで撮るのがセオリー。しかし、その目線の位置をあえて上や下に変えることで、同じ被写体でも全く違った雰囲気に表現することができます。時と場合によってアングルを使い分けることで、いつもと違った写真になりますよ。



ローアングル

小顔で足長の大人びた印象に。背景に空を入れたりと空間的な広がりも演出できます。

ハイアングル

頭が大きく写り、子どもらしい体形が強調されます。可愛らしい魅力を引き出します。

アイレベル

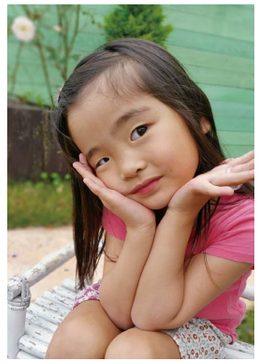
子どもと同じ目線で、等身大の素直な雰囲気を切り取ります。

コツ3 余白を効果的に取り込もう

視線の先に空や天井、壁といった空間を大きく取り入れると、子どもの表情が何か意味ありげに見えます。余白を効果的に活かすことで、最も表現したい主題が浮かび上がります。

コツ4 背景をボカシて撮ってみよう

被写体に思いっきり近づいて背景との距離を離し、ピント位置をなるべく手前にすることで背景がボケた写真を撮ることが出来ます。その際、必ずピントタッチで被写体の手前部分にピントを合わせましょう。せっかく背景との距離をとってもピントの位置によっては効果的なボケにはなりません。



コツ5 前のものをボカシて撮ろう

被写体よりもカメラ寄りにある（手前にある）ものを意図的にぼかすことで、写真に奥行きを出したり、ふんわりしたやさしい雰囲気を出したり、ちょっと不思議な感じを出したりすることができます。コツは、被写体の手前のものをカメラのすぐ前にぐっと近づけること。あくまで、主役の被写体にピントタッチでフォーカスを合わせ、手前の脇役にぐっと近づいてぼけたところでシャッターを切りましょう。

※機種により、機能や操作方法などが違います。予めご了承ください。

スマホで子どもの写真をうまく撮るコツ、いかがでしたか？スマホカメラは、気軽に撮れる上、ちょっと変わったアングルで撮ることもできるのも魅力です。ちなみに、人物が暗くなるので敬遠されがちな「逆光」も、実は撮り方次第でとても雰囲気のある写真になるんですよ。ピントタッチと明るさ調整を上手く使って、被写体の髪の毛に光の輪が写る、印象的な一枚を撮ってみましょう！

講師／取材協力

スタジオ ARK mode
中村 謙介

Profile
1981年6月6日生まれ。長門市出身。中学生の時から、父に一眼レフを持たされいた私は(><)2011年29歳の時に父の写真館から独立「スタジオARKmode」をオープン。妻と息子1人のイクメンカメラマンです。

studio ARK mode
スタジオ ARK mode
山口市小郡黄金町7-25
●Tel ／ 083-976-0303
●営業時間 ／ 10:00～18:00
http://www.arkmode.jp/

ARK mode 毎年恒例 夏の大キャンペーン

六切り額付1枚 4,320円～ ※七五三等衣装貸し出しは5,400円

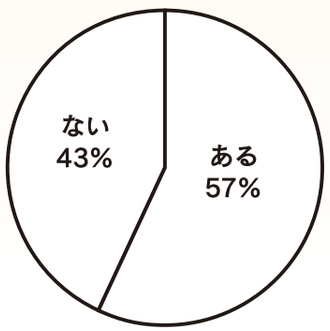
●山口市内はロケ撮影無料 ●キャンペーン期間5月末～8月15日まで
●キャンペーン対象の写真は、写真展に展示致します。展示終了後に写真をお渡し致します。

おまけ

ママに聞いた子どものスマホ事情

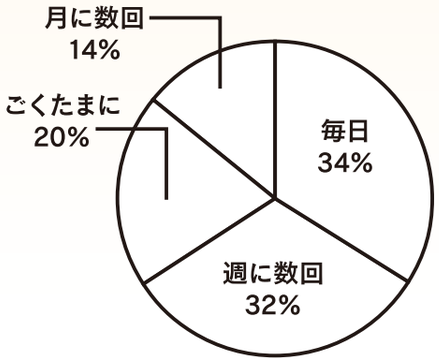
山口市・防府市のママ185人に聞きました。

Q お子さんにスマホを使わせることがありますか？



Q お子さんにスマホをどのくらいの頻度で使わせていますか？

「使わせることがある」とお答えの方に聞きました。



Q どのような用途で利用していますか？（複数回答可）

1位 ゲーム・動画（60名）
2位 調べもの（15名）
3位 LINE（8名）
4位 カメラ（4名）

学校の宿題（理科や社会）で調べ物に使わせる／病院や飲食店の待ち時間で／LINEで親族と写真やメッセージを送り合う／塾の送迎のとき…など

Q 子どもがスマホを使うことをどう思いますか？

●制限付きなら、良いと思う
●あまり良く思わない、高校生になるまでは持たせないつもり
●便利すぎるものを子どもに使わせると成長の妨げになるので良くないと思う
●使い方によっては便利なものだが、ゲームをさせるのは良くないと思う
●幼児には必要ないと思う
●親としては使ってほしくないが、使ったことがないというのもどうかと…
●側にいるときに少しだけ使わせるが、変なところを触らないか心配
●視力の低下が心配
●時々ゲームをする程度なら問題ないが、目の届かないところで他のサービスを使わせるつもりはない
●親の管理のもと、フィルターなどのきちんとした対策をすれば問題ないと思う
●年齢によって利用の仕方を考えるべきだと思う

パパっとレシピ

おいしくなーれ

料理が苦手なパパでもカンタンに作れる！
おいしいレシピをご紹介します。

ママがよろこぶ
カンタンおしゃれな
付け合わせです。

今回のレシピ　アボガドとりんごのサラダ

材料（4人分）

●アボガド…1個　●りんご…1/2個
Ⓐマヨネーズ…大さじ2
Ⓐみりん…大さじ1と1/2
Ⓐわさび…2㎝～お好みで
Ⓐ醤油…少々
●プチトマト…適量　●ミント…適量

作り方

❶アボガドはサイコロ状に、りんごはいちょう切りにする
❷Ⓐをボウルに入れよく合わせて、①でカットしたアボガドとりんごを加えてアボガドが潰れないように優しく和える
❸器に盛り、プチトマトとミントを添える

レシピ協力
教室と小さなパン屋さん **petit lab Bakery**
（工房）美祢市大嶺町東分1567-2

《パン販売10:00～売切次第終了》
●サンポヤ（山口市下市町200-1）不定期
●みどりの丘歯科医院（下関市王司上町1-8-18）毎月第3火曜日
●工房は不定期

★出店・パン教室・イベント参加などブログやFacebookで更新中！

イクメンFile

子育て奮闘中のパパにお話を聞きました。

出産のときのことを教えてください。

立ち会い出産を経験したのですが、思っていたよりも安産で安心しました。私自身は男兄弟に囲まれて育った上、兄弟の子どもも全員男だったので、内心女の子が生まれてほしいと思っていました。事前に性別を聞かされていなかったため、生まれた瞬間に「女の子ですよ！」と言われたときには、うれしくて涙が出ました。自分ではまったく覚えていないのですが、義理の父に抱きついてまで大号泣したそうです（笑）。

お子さんが生まれて何か変化はありましたか？

娘の生活リズムに合わせて、規則正しい生活に変わりました。アットホームな職場なので、食事会などのイベントに家族連れで参加することも増えました。家族ぐるみの付き合いができるようになったことで、夫婦や職場間でのコミュニケーションがさらに深まった気がします。

普段の暮らしぶりを教えてください。

子育ては大変ですが、楽しいこともたくさんあります。声を出して笑うようになったり、昨日できなかったことができるようになったり…娘の成長をすぐそばで見守ることができるのはうれしいですね。娘の喜ぶ顔が見たいので、暇さえあれば、あやしたり、抱っこをしたりしています。そのせいか、腱鞘炎になってしまいました。夜の離乳食を与えるのは私の担当です。娘は毎日私の帰りを待ちわびているようです。ひょっとしたら、私のことを単にご飯をくれる人としか認識していないのかもしれませんね（笑）。寝かしつけには自信があります。部屋の電気を消して真っ暗の状態にしてから、仰向けになって抱っこをすると、よく寝てくれます。娘のためというよりは、僕が密着するのが好きなんです（笑）。

これまでの失敗談を教えてください。

生後三ヶ月のとき、抱きかかえてお風呂から上がろうとしたら、娘の頭を水道の蛇口にぶつけてしまいました。ちょうど骨がない頭のへこみの部分だったのでかなり焦りました。すぐに病院で診てもらいましたが、何ともなくて安心しました。

どんなお子さんに育ってほしいですか？

礼儀正しい子に育ってほしいですね。それに、人前で出されたものを残さず食べられるように、好き嫌いのない子に育ってほしいです。今のところ何でも食べてくれるので安心しています。

思い描く理想の父親像を教えてください。

尊敬される父親でいたいですね。でも、それは高望みかもしれないので、せめて娘に嫌われないようにしたいと思います（笑）。大きくなっても二人で出掛けられるような関係に憧れますね。

水口 直紀（みずぐち なおき）さん

1984年生まれ。宇部市出身、山口市在住。会社員。妻の真美子さん、1歳の彩乃（あやの）ちゃんの3人家族。

《記事は2014年12月に取材したものです。時間の経過による情報の変化などがございます。ご了承ください。》

イクメン大募集！

メールにてご応募ください。

このコーナーにご登場いただける子育て中のパパを募集しています。
自薦・他薦は問いません！あたなの周りの「イクメン」をご紹介ください。

件名に「イクメン募集」、本文に「お名前」「年齢」「ご連絡先」「推薦文」をご記入のうえ送信してください。
右のQRコードを読み取るか、info@mamatoko.com に送信ください。

教えてドクター

今回のテーマ
乳児湿疹

乳児湿疹とは…

生後２～３週間から４ヶ月ごろの乳児に見られる湿疹の総称です

バリア機能の弱い赤ちゃんの肌はさまざまな肌トラブルが起こりやすい状態です

肌のバリア機能が整うため、大抵は１歳を迎える前に治ります

乳児湿疹は体質や肌の強さによって症状の程度に差はありますが、多くの赤ちゃんが一度は経験するんですよ

湿疹の種類と原因

新生児ニキビ

生後１週間～１ヶ月頃、思春期のニキビのようなブツブツがほっぺやおでこに出現します。清潔に保てば生後２ヶ月くらいで沈静化するでしょう

脂漏性湿疹

生後４ヶ月までに現れやすく、顔と頭に黄色っぽいかさぶたやフケのようなものが出てきます。かゆみはほぼありませんが炎症を起こすことも…

ニキビや湿疹はお母さんからの女性ホルモンの影響で皮脂の分泌が多く毛穴が未発達のため、肌表面や毛穴に皮脂が溜まってしまうのです

あせも

暑い季節やねんね期の赤ちゃんに多く、かゆみを伴います。爪で引っ掻いてしまうと膿がでてくる「とびひ」の状態になってしまうことも…

体温が大人より高めで汗っかきな赤ちゃんは肌の重なっているところが特に蒸れやすい状態です。蒸れると肌表面のブドウ球菌が増殖しやすく、あせもが現れます

こんな時は医師に相談！

湿疹がひどくなり、赤味を帯びジュクジュクしてきた…

生後４ヶ月以上経っても症状がよくならない場合はアトピー性皮膚炎かも…

母乳が湿疹に影響する!?

たんぱく質の多い母乳は赤ちゃんにとって消化しにくく、湿疹を悪化させることも…

授乳中はチョコ、ケーキ、天ぷら、とんかつ、中華料理等…カロリーの高いものは避けましょう

湿疹の基本ケア

❶汗はこまめに拭きとる

ガーゼやタオルは常備しましょう。病気でお風呂に入れない時は濡れガーゼで拭いてあげて

❷せっけんの泡でやさしく洗う

お風呂ではせっけんの泡で汚れを包み込むように洗ってあげましょう

❸清潔にした後は必ず保湿

❹爪を切ってかきこわし防止！

乳児湿疹

赤ちゃんの皮膚を清潔に保ち、ママの食事も気をつけましょう！

乳児湿疹とは、赤ちゃんの顔や体にできる湿疹の総称です。赤ちゃんの体質や肌の強さによって、症状の程度に差はありますが、多くの赤ちゃんが一度は経験します。主な種類としては、新生児ニキビ、脂漏性湿疹、あせもなどが挙げられます。

大人と比べて肌が薄く、バリア機能が弱い赤ちゃんの肌は、とてもデリケートです。特に、新生児は、母親の胎内でもらったホルモンの影響によって、皮脂の分泌が多く、毛穴が未発達なため、肌トラブルを起こしやすい状態になっています。

軽い症状の場合は、ホームケアで自然に治ります。汗や汚れはこまめにふきとり、皮膚を清潔に保ちましょう。入浴時は、よく泡立てた石けんでやさしく洗い流します。肌が乾燥している場合は、ベビー用のローションやクリームで保湿を心掛けましょう。また、湿疹を引っ掻いて傷つけないように、赤ちゃんの爪を短く整えておくことも大切です。症状が悪化したり、長引いたりする場合は、スキンケアだけでは治りません。早めに医療機関を受診しましょう。

母乳で育てている場合は、ママの食事が原因で、赤ちゃんに湿疹ができることがあります。小麦・卵・大豆・牛乳などのアレルゲン食品、油脂や糖分、牛乳・乳製品、刺激物などの摂り過ぎを控え、バランスの良い食事を心掛けましょう。

監修
永田こども
クリニック
永田萬年 院長

●住所 ／ 山口市三の宮2丁目7-4
●診療科目 ／ 小児科・アレルギー科
●Tel ／ 083-924-3330
●休診日 ／ 日曜日、祝日、盆、年末年始