

♡第3回MAMA'Sカフェ報告



6月1日（土）に第3回Mama'sカフェを開催しました！

<参加者♪>

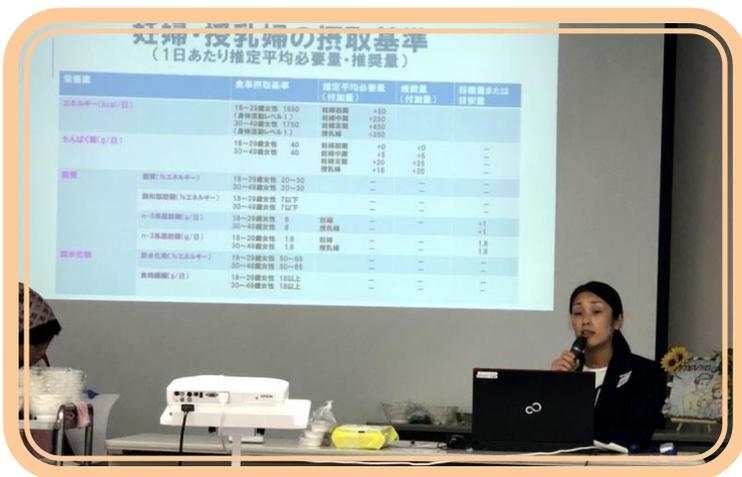
ママ5名 家族1名 子供さん8名
 栄養士2名 作業療法士1名 理学療法士1名
 医師2名 看護師6名 薬剤師1名 事務1名

<内容♪>

- ♪妊婦さん・赤ちゃんの栄養管理についてのお話
- ♪電子レンジを使った簡単レシピの紹介と調理実習
- ♪患者さんからのアンケートの回答と交流会★



♪佐々木管理栄養士より、妊産婦さんと赤ちゃんの栄養について講義がありました。
 (※別紙資料あり)



♪電子レンジを使った簡単レシピの紹介と調理実習をしました。（レシピは別紙参照）



♪佐藤作業療法士より、便利グッズの紹介がありました。

今回使用したもの



<ペットボトル・プルトップオープナー>

平らな部分にある切込みをプルタブに差し込んで引き起こし、元の位置に下げれば簡単にプルタブが開けられる。また、丸いリング状の部分をペットボトルのふたにはめ込めば、平らな部分が取っ手となり力が入りやすく開けやすい。

<電レンジでできる簡単パスタ容器>

鍋や火を使わず、容器1つでレンジで簡単にパスタができる。①パスタを入れる(パスタゲージで軽量できる)②本体側面の水位線まで水を入れ、塩小さじ1/2弱を入れる③蓋をしないでパスタのパックに書かれている時間プラス4-6分(グラム数、レンジのワット数によって変わる)電子レンジで加熱する④蓋を閉めて湯切り口からお湯を捨てる
※4人分の容器もインターネットで販売されています

<サラダスピナー 野菜水切り器>

つまみを回すだけで簡単に野菜の水切りができる。キッチンペーパーを使ってふき取るよりも効果的。(今回、ほうれん草の水切りに使用)

その他の便利グッズ



<滑り止めマット>

調理の最中にまな板やボールを固定し安定させる。きつくてあかない瓶のフタを開ける時にも使える。



<グリップ包丁>

使いやすいようにハンドルの向きと角度を自由に調整し、体の力を使って誰にでも使いやすいUD包丁。握力の弱い方、手指に力を入れにくい方に、楽に持って楽に切れる。
○下向きハンドルは普通に立って使う時に調理台の高さや手首の負担を考慮して角度が選べる
○上向きハンドルは、座りながらでも切りやすい・車椅子の方にも便利



<シリコンスパチュラ(料理へら)>

しっかりと握れる持ちやすいグリップに、ヘッドの部分は耐熱温度310℃まで対応しているので、お鍋の中にも直接入れられ、フライパンでの調理にも安心。お手入れもしやすい。



<ユニバーサルデザインの保存容器>

片手で簡単に開閉できる乾燥食品用の保存容器。フタの真ん中についているボタンを押すだけで開き、ボタンをそのままハンドルとして使い、閉める際にはボタンを押すだけのワンタッチ操作で密閉が可能



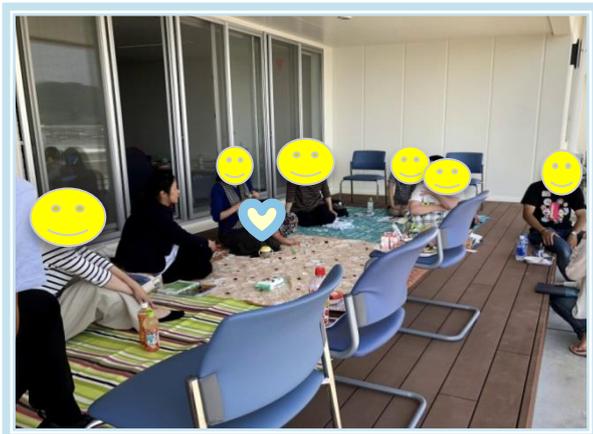
<ザル・ボウル>

ボウルの中でザルが回転し、傾けるだけで簡単に水切りができる。ボウルを180度回転させてザルの蓋にし、両手で押さえて上下に振ればサラダ用のレタスなどもしっかり水切りできる。

<米とぎ棒>

手を濡らさずきちんとお米がとげる。ひし形網目形状による乱流で、手とぎ並の米とぎ効果がある。お米が先端に溜まらずスムーズにとげる。

♪患者さんからのアンケートの回答と交流会 ★テラスで、試食と交流会をしました。



＜交流会の内容＞

～ハガキの質問への回答～栄養士より

- ①離乳食に調味料はいつから使用していいか、どのくらい使っていいか
→ナトリウムの年齢別摂取量の説明（0～11ヶ月はほとんど味をつけなくてOK）
それ以降は、外食やお惣菜や出前等の回数が多くなるように注意する
 - ②作り置きのおかずや時短レシピなどを教えてほしい
→作り置きは、衛生上の観点からお勧めはできないが、昔からある「ぬか漬け」や「酢」を使用した料理を活用
→時短レシピでお勧めは、鍋料理。
水炊き・寄せ鍋・キムチ鍋・豆乳鍋・すき焼きなどバリエーションがあり、バランスが取れやすく、翌日に麺や米を入れて1品になる。
 - ③冷蔵庫の活用術的なものがあれば教えてほしい（調子が良い時にまとめて調理ができたらうれしい）
→野菜は冷凍すると食感が変わるので、食感が変わらないように干切りで冷凍しておくのと人参は彩りで便利。きのこも冷凍すると1週間ほど日持ちするため、調理できる状態で冷凍すると便利
→調子がいい時でも、頑張り過ぎないように。冷凍食品やお惣菜なども組み合わせる。時短料理で有名な「館野鏡子さん」紹介
 - ④授乳をしながら、薬・注射はほんとに大丈夫なのか不安になる時がある
→主治医へ相談する（授乳中の治療についての資料を提供）
- ～交流会時の質問と回答～
- ①カルシウムを多く含む食品を教えてください
→乳製品が吸収率がよいので、牛乳、ヨーグルトがおすすめ。チーズは塩分が含まれているため、食べ過ぎに注意。カルシウムを強化している商品を選択するのもカルシウムUPの1つの選択肢になる
 - ②ビタミンDを多く含む食品を教えてください
→きのこのしいたけやきくらげに多く含まれてる。日に浴びてビタミンDを活性化させることが大事になる。奥田Drからサプリメントの利用も選択肢の1つと考えてと助言あり
 - ③鉄を多く含む食品は何ですか
→体への吸収の良いヘム鉄（肉・魚・貝類）と体の吸収の悪い非ヘム鉄（青菜・海藻類）とがあるが体の吸収の悪い非ヘム鉄もたんぱく質（肉・魚・卵・大豆、大豆製品・牛乳、乳製品）と一緒に摂ると吸収率がUP。鉄プラスたんぱく質とビタミンCで血の製造がスムーズになる
 - ④ブレドニンをずっと飲み続けても大丈夫か、ブレドニンの現在の量で痛みがあるが我慢した方がいいか
→ブレドニン5mg以下なら飲み続けても大丈夫。不安があるようなら、主治医と相談して生物学的製剤の検討も。ブレドニンの量も主治医と相談して決めていきましょう（奥田Drより）
 - ⑤調子が良い時にジムに通っていたが、家でもできるような筋力トレーニングを教えてください。
→椅子に座って足をのび太ももに力を入れる運動、ひざ下にタオルを置いて太ももに力を入れる運動
ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）のストレッチについて説明（奥田Dr、佐藤OTより）
 - ⑥気持ちが沈んだ時の対処方法、なぜ自分がこの病気になったのか向き合う方法
→気持ちが沈むときもあるし、病気で悩むこともあるけれど、高校生の時から発症しているため病気であることが当たり前というか普通になっている。発症して間もないころは同じように悩んでいた。子供を産む前からだったので出産後もうまく付き合う事ができた（患者さんより）

♪ 集合写真



ご参加いただきありがとうございました♪

♪ 会の後のアンケートより

- ①参考になった取り組みについて
 - ・専門的なお話が聞けてすごく参考になった
 - ・簡単に栄養が摂れる工夫などを教えていただき良かった
 - ・便利グッズの紹介が参考になった
 - ・共感できるところがあり、話してスッキリした（交流会）
- ②次回の交流会（薬剤師が担当）への質問や要望
 - ・市販薬との組み合わせは良いか
 - ・薬の副作用について
 - ・薬とのつきあい方
- ③その他の意見、要望
 - ・スタッフの方も多く、子連れでも楽しく参加できました。
 - ・患者同士で話し合える時間を作ってほしい。診察では患者と知り合えることが全くないので患者同士で日頃の困り事などを話し合っってストレス発散につなげることは重要だと思う。（ストレスで痛みが増した経験があるので）
 - ・患者自身が各々テーマ（困り事や工夫していること）を出し合っって話し合っう事ができたらより有意義な時間になると思う。
 - ・笑いヨガもやってみたい。

アンケートにご協力いただきありがとうございました♪



