

良母乳膳

(りょうぼにゅうぜん)

良母乳膳とは、

赤ちゃんに喜ばれるいいおっぱいを作るためのお食事です。
懐かしい『おふくろの味』と呼ばれる昔ながらの和食を中心に
カルシウム、食物繊維、鉄分など産後に必要な栄養素を
無理なく摂れるように考えたお食事です。

主食

米飯を中心とした食事にしましょう。
米の中でも、玄米や黒米、十六穀米、麦ご飯などは白米に比べ、
ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。

主菜

牛肉や豚肉は控えめにして鶏肉の脂身の少ない部分や
魚、その中でも白身の魚がおすすめです。
油はなるべく控えめにしましょう。

副菜

栄養価の高い旬の野菜を中心に、豆類、海藻など、
いろいろな種類の食材を多品目食べ合わせましょう。

水分

授乳中は、おっぱいを作る為に水分が必要なため、
喉が渇きやすくなります。
どろどろ血液にならない為にも水分は重要です。
カフェインや糖分の多い飲料はなるべく避けるようにし、
ほうじ茶や番茶などを温めるか常温で飲みましょう。

以上のことを心にとめて、
当院では『良母乳膳』の献立を考えております。

良母乳膳



医療法人 真心会
南草津野村病院
野村産婦人科

魚の野菜巻き 梅くずあん

良女乳膳



白身魚の中でも、鯛とアスパラの食べ合わせは良く、
高血圧の予防やコレステロールの低下に
効果があると言われています。

■ 材料 (4人分)

・白身魚 (70g位) … 4切	◇梅くずあん	(A) { <ul style="list-style-type: none"> ・だし汁 … 200cc ・酒 … 大1.5 ・みりん … 大1 ・薄口醤油 … 小1
・塩 … 少々	・梅肉 … 大1.5	
・酒 … 少々	・水溶性片栗粉 … 適量	
・グリーンアスパラ … 4本	・サラダ油 … 適量	
・生椎茸 … 3枚		

- ① 白身魚は縦長の切り身を準備し、片方から切り込みを入れて開きます。
皮には飾り包丁を入れ、塩・酒をふりかけます。
- ② グリーンアスパラは茎の根元の固い部分を切り落とし、塩熱湯で茹でて縦4等分に切り、
3cmの長さに切ります。生椎茸は軸を切り落とし、薄切りにして軽くオーブンで焼きます。
- ③ ①で②を巻き、サラダ油を塗ったオープン皿に巻き終わりを下にしてオーブンで焼きます。
[オープンは、250℃前後で8~10分程焼きます]
- ④ 梅くずあんは、(A)を煮立てて、水溶性片栗粉でとろみをつけ、梅肉を加えます。
- ⑤ 器に③を盛り、④をかければ完成。

鯛の五色蒸し

良女乳膳



鯛は高たんぱく・低カロリーで、消化吸収のよい魚です。
生姜、白ねぎと一緒に食べることで、
貧血や冷え性の改善に効果があると言われています。

■ 材料 (4人分)

・鯛 (70g位) … 4切	・干し椎茸 … 2枚	(A) { <ul style="list-style-type: none"> ・スープ … 50cc ・薄口醤油 … 大1 ・酒 … 大1 ・みりん … 大1
・酒 … 大1	・インゲン … 4本	
・塩 … 少々	・生姜 … 10g	
・人参 … 20g	・白ねぎ … 4cm長さ	
・茹でタケノコ … 20g		

※ お好みに合わせてラー油を適量

- ① 鯛は酒・塩で下味をつけます。
 - ② 水で戻した干し椎茸、タケノコ、人参、生姜、インゲンは細切りにします。
 - ③ 白ねぎは白髪ねぎにします。
 - ④ 器に①を入れ、②の野菜を順にのせ、蒸し器で約10分間強火で蒸します。
 - ⑤ 煮立てた(A)を④にかけ、③の白ねぎを添えれば完成。
- ※ お好みに合わせてラー油をかけます。

ひじきの五目いため

良女乳膳



ひじきには、食物繊維が豊富に含まれており、便秘解消や生活習慣病の予防に効果があると言われています。

また、こんにゃくや油揚げと煮ることにより、その効果が高まるとも言われています。

■ 材料 (4人分)

・ひじき (乾燥) … 15g	・いり胡麻 (黒) … 小2	(A) {	・砂糖 … 小2
・油あげ … 30g	・水 … 1/2カップ		・そばつゆ … 大2
・人参 … 20g			・醤油 … 小1
・こんにゃく … 30g			・みりん … 小1
・絹さや … 7g			・紅花油 … 小1/2

- ① ひじきは、水で戻し、油あげは熱湯で油あく抜きをして3cm位の短冊に切ります。
- ② 人参は太目にせん切り、こんにゃくは塩揉みをして湯どうしをしてから短冊に切ります。
- ③ 絹さやは茹でて、せん切りにします。
- ④ 鍋に油を入れて、①と②を入れて、(A)と水を加えて煮ます。
- ⑤ 煮あがれば、③といり胡麻をふり完成。

鶏肉の らり酢風味焼き

良女乳膳



鶏肉には、人の身体で合成することの出来ない

必須アミノ酸のメチオニンが豊富に含まれています。

メチオニンは、肝機能を強化したり、肝臓に脂肪が溜まるのを防ぐ働きがあります。

また、鶏肉は大根と一緒に食べることで、胃腸を丈夫にすると言われています。

■ 材料 (4人分)

・鶏モモ肉 … 大1枚	(A) {	・グレープフルーツ … 1/2個
・大根 … 150g		・濃い口醤油 … 大1.5
・青ネギ … 15g		・みりん … 大0.5
・生姜 … 5g		

- ① 大根はおろして軽く水気を切ります。
青ネギは小口切り、生姜はみじん切りにします。
- ② (A)を合わせた中に①を加えてよく混ぜます。
- ③ 鶏モモ肉は皮目に穴をあけて、一口サイズに切り②に漬け込みます。[約20分]
- ④ クッキングホイルをしいた上に③の鶏肉の皮目を下にして置きます。
薬味をのせ、漬け汁もかけます。
- ⑤ あたためておいたオーブンで約20分[温度は200℃前後]焼けば完成。

赤こんにゃくと 野菜のきんぴら

良母乳膳



八幡こんにゃくには、
普通のこんにゃくの約5倍もの鉄分が含まれています。
低カロリーなうえに食物繊維も豊富で、便秘に効果的です。

■ 材料 (4人分)

・八幡こんにゃく … 120g	・唐辛子輪切り … 適量
・ピーマン … 80g	・砂糖 … 12g
・人参 … 40g	・濃口醤油 … 24ml
・かぼちゃ … 60g	・みりん … 12ml
・金針菜 … 20g	・サラダ油 … 8ml

- ① ピーマンは5mmのせん切り、人参は太めのせん切り、カボチャもせん切りにします。
- ② 金針菜は、ぬるま湯で戻し、20分ほど茹でておきます。
- ③ 八幡こんにゃくは、短冊切りにしてさっと湯通ししておきます。
- ④ お鍋にサラダ油・赤唐辛子を入れ、人参、ピーマン、カボチャを炒めます。
八幡こんにゃく、金針菜を入れてさらに炒め、砂糖、みりん、濃口醤油で味をつければ完成。

☆ 八幡こんにゃくは、普通のこんにゃくの約5倍の鉄分が含まれています。
低カロリーなうえに食物繊維も豊富で、便秘にも効果的です。

☆ 金針菜は、中国では補血食材として使われています。産後の栄養補給には最適です。

ひじきの和え物

良母乳膳



ひじきには、カルシウムと鉄が豊富に含まれています。
ひじきと人参と一緒に食べることで、
骨粗しょう症の予防と改善に効果があると言われています。

■ 材料 (4人分)

・干しひじき … 10g	・マヨネーズ … 小2
・和風だし … 小1.5	・そばつゆ … 小1.5
・人参 … 30g	
・ねりごま … 小1	

- ① ひじきは、さっと水洗いし、多めの水で戻します。
- ② ①をザルで水切りし、鍋に和風だしと水切りしたひじきを入れ、水をひたひたに加えて、ひじきが柔らかくなるまで煮ます。
- ③ 人参は千切りし、さっと茹でておきます。
- ④ ボールに調味料(ねりごま・マヨネーズ・そばつゆ)を入れて混ぜ、ひじきと人参を加えて和えれば完成。