



pre

Vol.11

わたしのママくらし

まだまだ続く
厳しい暑さ…

日差しと気温に体力を奪われる、夏のお出かけ。

がらっと体調が変わる

プレママ期の外出は、なおさら大変！

今回は夏のお出かけ対策を

インタビューしました。

プレママさんの夏のお出かけ対策

妊娠後期

水分やミネラル補給に
小分けのジュースや
お菓子が重宝しました！



バルシステム群馬 みとべあすかさん
らんかちゃん(6歳)／さやかちゃん(2歳)

▶貧血気味だったのと、汗の量がすごかったので、水分とミネラル補給のために「キャロっとさん」の100mlパックを持ち歩いていました。上の子もいっしょに飲めてよかったですよ。小さくて持ち運びしやすいし、こまめに飲めるサイズで重宝しました。



「キャロっとさんミニ」
にじんくだもの
ジュース

国産米の
ソフトせんべい
しお味



▶とにかく妊娠中は暑がりになってしまったので、水でぬらして首に巻くタイプのスカーフが役に立ちました。私には、凍らせた保冷剤は冷たすぎたので、「ひんやり」くらいの冷え具合がちょうど良かったです。



◀ちょっと塩けのあるおせんべいは、小腹がすいたときにちょうど良かったです。余計な添加物をとりたくないの、安心な材料で作られているおやつがありがたかったですね。

妊娠中期 (～9カ月)

妊娠して冷房が苦手に。
暑さはもちろん、
冷え対策も気を
つけていました



バルシステム神奈川ゆめこープ
Y.Yさん／りんちゃん(0歳)

▶もともと暑がりだったのですが、妊娠したら冷房が苦手に。冷気にあたるためまいや吐き気を感じるようになってしまったので、ストールやレギンスが欠かせませんでした。常に着ていると暑いので、「冷えるな」と思ったら着用できるよう、持ち歩いていましたね。



◀持ち歩く飲み物は「常温よりちょっと冷たい」程度の温度に。ノンカフェインのコーヒーや紅茶がメインでした。水筒に入れていつも持ち歩いていましたよ。



●妊娠して息切れがひどくなり、通勤が大変になってきたので、夫に車で送ってもらったり、勤務先とは反対にある始発駅まで行って座って通えるようにしていました。

▲車で出かけるときは水筒、軽食や食べわり対策のあめ、ガム、暑さ対策のために小さな保冷剤などを常備していました。



妊娠後期

後期はむくみも出てきたので、
お出かけ中に寄れる
「足をのばして休める場所」を
探しておきました



バルシステム 産直担当
吉田(産休中)

▶外を歩くと、暑くて汗が滝のように…。なので、水筒を氷でいっぱいにして、水を入れて持ち歩いていました。飲み物としてはもちろん、ただの水なのでタオルにひたして首やからだを拭くこともできて良かったです。

空になって水を補給しても、水が入っているから冷たさはキープ！



●腰回りに汗をかくので、かぶれないように薄手の腹巻きを着用していました。また、商業施設などは冷えるので、薄手のカーディガンを常備してましたよ！

●妊娠中から乳幼児でも連れて行ける「フラットシートのあるカフェやお店」を調べて、お出かけ時によく利用していました。足をのばして休めるし、出産後も使えて役に立ちました。

裏面では、
ママスタッフによる
「子連れ産地ツアー」
体験レポートを掲載！

ママスタッフが
ゆく!

「子連れ産地ツアー」 体験レポート

ココに行ってきました!

ちば風土の会

有機野菜の栽培に取り組む、
パルシステムの産直産地。
キャベツや人参、ほうれん草
など、食卓でおなじみの野菜
を多数栽培しています。

「子どもと畑に行ってみたくはいいけど、実際どんなことをするの?」「うちの子でも大丈夫?」
そんな不安の声にこたえるべく、子どもをもつ「わたしのママくらし」制作スタッフが
4月下旬に開催されたツアーに参加してきました。

産地の恵みたっぷり!
手づくり料理をいただきました



▲朝早くから準備してく
ださった産地のお母さん
たちに感謝!

たっぷりからだを動かした
あとは、産地のお母さん
たちお手製の昼ごはん。参加
者も配膳などの準備をお手
伝いします。旬の野菜の
おいしさとにかく感動! た
けのこごはんのおにぎりや
ベーコン炒めなどもあって、
子どもたちも大喜びでした。

8:40 東京駅付近に
集合

9:00 バスで出発

自己紹介
タイム

10:45 産地に到着

11:00~ 農業体験

はじめての農作業は
たけのこ掘り&
種まき体験

一見むずかしそうなたけのこ掘り
も、産地の方やパルシステム
の職員がていねいにレクチャー。
抱えるほどのたけのこが掘れて、
びっくりしました。自然が豊か
で、子どもたちは虫とりや観察
にも大忙し。ふだん見られない生き
ものにふれて、とてもいい経験に
なっただけです。



▲とうもろこしの種をていねいに
穴に入れて…。すぐ覚えられる簡
単な作業は、子どもの方が上手!

子どもと
参加して
みて…



「わたしのママくらし」制作メンバー
宮野/かほちゃん(5歳)

参加してみて、本物にふれることの大切さ
を実感しました! 種まき、たけのこ掘り、
虫探しがとても楽しかったようです。昼食
の浅漬けやたけのこのお吸い物もおいし
かったです。娘がこんなに好んで食べるとは知
りませんでした。

娘に「感謝の気持ちを忘れないで野菜を食
べようね」と今後も話していきたいです。

12:30~ お昼ごはん

13:30~ 産地学習

野菜づくりを
クイズなどで
楽しく学びました

ごはんのあとは、ふだん食
べる野菜や野菜を育てて
いる産地について、ちょっと
も勉強。といってもクイズ
を交えるなど、なごやかで
和気あいあいとした雰囲気
でした。実際に畑や料理で
野菜にふれたあとなので、
なるほど〜と実感しやす
かった、という参加者も。

帰りは
ぐっすり!

15:00 バスで出発

16:30 東京駅到着・
解散

おつかれさまでした!

「わたしのママくらし」制作メンバー
高久/なおくん(2歳)

「穴をあけて〜、タネを入れて〜、おふとん
(土) かぶせて〜」と子どもと唱えながらと
うもろこしの種まきを楽しみました!

大人にとっては単純と思えることでも、2
歳の子にとっては貴重な経験になった
と思います。

パルシステムの
「産地へ行こう。」ツアー

パルシステムが主催する、「つくる人」と「食べる人」の交流を深める取り組みの
ひとつ。自然や作物、生産者とのふれあいを通して、ふだんの食卓の先にある産
地を身近に感じingことを目的としています。赤ちゃんが大きくなったら、ぜひ参
加してみてください! 詳しくはこちらへ!

パルシステム 産地へ行こう 検索

お悩み・アイデア大募集!

11月の「わたしのママくらし」では「持ち寄りパ
ーティー特集」を予定しています。持ち寄りパ
ーティーに関するお悩みやレシピアイ
デア・写真など、アンケートフォー
ムからどしどしお寄せください!

アンケートフォー
ムはこちら!



ライフ
ステージを
変えたい
方へ。

わたしのママくらしbaby(0~2歳の子がいるママ向け)▶ 190829

わたしのママくらしkids(3~8歳の子がいるママ向け)▶ 190837

わたしのくらし(ひとり暮らし、夫とふたり暮らしの女性向け)▶ 190802

※引き続きお届けを希望される場合は、記入不要です。※重複してご登録いただいた場合は[kids]→
[baby]→[pre]→「わたしのくらし」の順で、1種類のみ登録となります。ご了承ください。※「タベンダ」
に切り替えられた場合、チラシが配付されません。ご了承ください。※配付停止はこちら・ 190845

今回は9月4日

今回は、いつから、ど
れくらい習わせる? み
んなの「習いごと事情」
を調査します!

