



pre

Vol.11

pal\*system

2017年8月5回

# わたしのママくらし

## プレママさんの夏のお出かけ対策

まだまだ続く  
厳しい暑さ…

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「キャロットさん」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。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。



「キャロットさんミニ」  
にんじんくだもの  
ジュース

国産米の  
ソフトせんべい  
しお味



◀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よかったです。余計な添加物をとりたくないのに、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。



▶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よかったです。

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、暑くて汗が滲のように…。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よかったです。



空になって水を補給しても、氷が入っているから冷たさはキープ！

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コープ  
Y.Yさん／りんちゃん(0歳)

▶もともと暑がりだったので、妊娠したら冷房が苦手に。冷気にあたると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、軽食や食べづわり対策のためのガム、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。



●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、出産後も使えで役に立ちました。

裏面では、  
ママスタッフによる  
「子連れ産地ツアーア」  
体験レポートを掲載！

# 「子連れ産地ツアー」 体験レポート

ママスタッフが  
ゆく!

「子どもと畑に行ってみたいけれど、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。参加者も配膳の準備をお手伝いします。旬の野菜のおいしさにとにかく感動!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。

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、ちょっとお勉強。といって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。

いっそー

8:40 東京駅付近に集合

9:00 バスで出発

10:45 産地に到着

11:00~ 農業体験

自己紹介  
タイム

12:30~ お昼ごはん

はじめての農作業は  
たけのこ掘り&  
種まき体験



▲ど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。娘がみ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。

13:30~ 産地学習

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~」と子どもも唱えながらど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歳の子ども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る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  
こちらから!



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歳の子どもがいるママ向け) ▶ [190829](#)  
わたしのママくらしkids (3~8歳の子どもがいるママ向け) ▶ [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種類のみの登録となります。ご了承ください。※「タベソダ」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](#)

次回は9月4回

次回は、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!

