



pre

pal*system 2016年10月2回

わたしのママくらし 創刊号

わたしの
マタニティ
ライフ 2人の子どもを育てながらのマタニティライフは「手軽」「時短」がキーワード。ベテラン妊婦として、妊娠中に役立った商品を聞いてみました。

今回の
ママ品質保証担当
M4歳、2歳の子どもがおり
現在3人目を妊娠中
(妊娠8カ月※取材時)。

手間いらずで
栄養も◎。
重宝しました♪

妊娠期におすすめなのが、手軽に食べられてしまふ栄養が摂れる商品。体がつらいときもさっと準備できて助かりました。

忙しい朝に
鉄分補給!解凍するだけで
副菜が完成『おくらとなめこの山芋和え
(茎わかめ入り)』

辛いつわりはさっぱりうどん
乗り切りました!

おすすめは
コレ!▲めんつゆで
温かいうどんにも。

『産直小麦の冷凍うどん』

子どもも
お気に入り♪

『1日分の鉄分ヨーグルト』

『産直たまごの
玉子豆腐』

鉄分やカルシウムをおやつで補給。

葉酸のサプリメントを摂ったり、鉄分摂取と食物繊維摂取のためにブルーンを食べていました。種がないので、おやつ代わりにパックと口に入れられるのがいいですよね。個包装の小魚やナッツも持ち歩いていると小腹がすいたときによかったです。

『食塩不使用
ミックスナッツ』『和風煮込みハンバーグセット
220g』

体調がイマイチのときに
冷凍のお弁当がって助かりました!

冷凍弁当、頼んだことがある人って少ないので?意外とおいしくて使えますよ!ご飯の準備をするのがつらいときはごはんとお味噌汁だけ用意して、冷凍弁当をレンジでチン。手軽にバランスのよい食事ができるので、これが冷凍庫にあることで気持ちがすごく楽になりました。冷凍庫にいくつか常備しておくのがおすすめです。

♪注目の新アイテム♪

『あかちゃんの
おしりふき』

なんでもふける「おしりふき」は
いろんなシーンで大活躍です!
ノンアルコール、無香料、
パラベン不使用などパレル仕様で安心です。



ライフステージが変わった方は、注文番号をご記入ください。

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

※引き続きお届けを希望される場合は、記入不要です。

※チラシは1種類のみのお届けになります。

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

※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種類のみ登録いたします。ご了承ください。

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

※配信停止はこちら。 190845

次回11月4回は、先輩ママ
に聞いた、マタニティおす
すめ情報を届けます!

みんなの“リアル”を紹介します／

お弁当 どうしてる?

妊娠すると嗜好が変わったり、つわりでつらかったり、栄養面も気になるもの。産休に入るまでの間のお弁当作りはどんな点に気を付けていたのでしょうか。



フリートーク参加メンバー

米山(組合員の声担当)、林(品質保証担当)、
加藤(生活用品の消耗品担当)、Y(牛乳・卵の商務担当)

今回紹介した商品の一部は
オンラインでも注文できます。

スマートフォン、携帯でどちらからチェック! その他のおすすめ商品もWEBで見られます

パルシステム 注文



- おくらとなめこの山芋和え(茎わかめ入り)
- 1日分の鉄分ヨーグルト
- 産直たまごの玉子どうふ
- 産直小麦の冷凍うどん
- 食塩不使用ミックスナッツ
- 和風煮込みハンバーグセット
- ブルーンFe・1日分の鉄分のむヨーグルト
- カスタードプリン
- あかちゃんのおしりふき
- お弁当用もずく

recipe 「お弁当にも便利な冷凍ゆで鶏」

鶏肉、酒、ねぎ、しょうが、水を合わせてゆでる。煮立ったら火を止め、そのまままし冷凍する。ゆで汁はスープメニューに、鶏肉は細かくさいてサラダや炒め物の具などにどうぞ。



プレママ

林



いま、ふたり目がおなかにいて、もうすぐ産休に入るところ。私は鉄分を意識して、小松菜をとるようにしています。ゆでたものを水きりして、冷蔵室に保存しているの。おかげで、おひたしもできる。パルの冷凍野菜を使ってもっと楽することもある!



ベビーママ

Y

私は、妊娠中、『1日分の鉄分ヨーグルト』を食べたり、『ブルーンFe・1日分の鉄分のむヨーグルト』を飲んだりしていたかな



『ブルーンFe・1日分の鉄分のむヨーグルト』



『1日分の鉄分ヨーグルト』



夫婦ふたり暮らし

加藤

『お弁当用もずく』も凍ったまますき間に入れられるし、さっぱりするからおすすめ。このもずくが欲しくてパルに入っている人もいるくらい、ファンが多いらしいよ!



『お弁当用もずく』



『カスタードプリン』



キッズママ

米山

おやつには『カスタードプリン』を食べたり、ビタミンがちょっと足りないときはパルの『冷凍みかん』も食べていたよ!



ベビーママ

Y



昼、外食だと夜ちょっとたれ気味で重く感じるときがあるから、自分で作ったお弁当のほうがよかったですね。おにぎりと冷凍のおかずをチンして持っていくだけでも、食べられるし、自分の食べたいものを食べたい量だけ食べられるのがお弁当のいいところ。節約にもなってダブルでうれしい!