



pre

# わたしのママくらし 創刊号

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※取材当時)。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。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  
に食べられてしかも栄養が摂れ  
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。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)』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』忙しい朝に  
鉄分補給！辛いつわりはさっぱりうどんで  
乗り切りました！冷たいうどんに梅干しやわか  
め、オクラなどを入れるとさっ  
ぱりして食べやすかったです。  
パルスシステムのうどんは余計  
なものが入っていないので、離  
乳食にもおすすめです。おすすめは  
コレ！

『産直小麦の冷凍うどん』

▲めんつゆで  
温かいうどんにも。

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、おやつ代わりにパクッと口に入れられ  
るのがいいですね。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』体調がイマイチのときに  
冷凍のお弁当があって助かりました！冷凍弁当、頼んだことがある人って少ないのでは？ 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。『和風煮込みハンバーグセット  
220g』

♪ 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バル仕様で安心です。

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

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。

※チラシは1種類のみのお届けになります。

※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種類のみ登録いたします。ご了承ください。

※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  
め情報をお届けします！

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。  
産体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。



フリーワーク参加メンバー  
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、携帯でこちらから  
チェック！ 其他のおすすめ  
商品もWEBで見られます



バルシステム 注文 検索

- ☐ 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
- ☐ 産直たまごの玉子豆腐
- ☐ 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、そのままさし冷凍する。  
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ついて、もうすぐ  
産体に入るところ。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、冷蔵庫に保存している  
の。おかかじょうゆでおひたしもできる。  
**バ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  
てバ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」



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  
足りないときはバルの「冷凍み  
かん」**も食べていたよ！



「カスタードプリン」



★キッズママ★  
米山



★ベビーママ★  
Y



昼、外食だと夜ちょっともたれ気味で重く感  
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。おにぎりや冷凍のお  
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！