



pre

pal\*system 2016年11月4回

# わたしのママくらし Vol.2

## 年末年始の 過ごし方

イベントが増え、華やいだ気分になるこれからの季節。集まりも増えてついつい食べすぎてしまったり、お酒が恋しくなったり…。マタニティライフのときの「あるある」や、対策について声を集めました。

今回の  
ママ

## 妊娠中の気になる体重管理、どうしてた？

第1子だし、気になってしまって、毎日体重計に乗ってチェックしてました。どうしても何か食べたいときは、ヨーグルトドリンク。鉄分も気になったので、いっしょにとれるものがよかったです



『ブルーンFe・1日分の鉄分のむヨーグルト』

私は、全然抑制できなくて。今も後悔。間食がやめられなかつたな。上の子がいるときその子のお世話があるから、運動する時間も取れなくて…。食べすぎで病院からも栄養指導を受けてしまいました



『徳用早採れ太もむく』

どうしてもすっぱいものがほしくなり、夕飯前に我慢できないときは、もむくを食べてました。(Y)

## 気になるアルコールやカフェインについて。

妊娠前はお酒が大好きでよく飲み行っていたので、家にいるときは『ただの炭酸水』にレモン果汁を入れたもの、外出時は辛口のジンジャーエールを愛飲してました。缶など重いものまとめ買いは、玄関まで持ってきてくれるバルの便利さを改めて実感!



『ただの炭酸水(ボトル缶)』

『珈琲屋さん』にはカフェインレス商品も掲載。次回は12月2回配付。



私はどちらかというと、妊娠中のカフェインが気になつて…。紅茶が好きなので、カフェインレスのアールグレイをよく注文しました♪



## セスキ水の作り方

●水500mlに小さじ1杯の『アルカリウォッシュ』をよく溶かす。

●スプレーボトルに入れる

シュッとするだけで、キッチンの油汚れもとれるし、生ごみのにおいが気になつたときにも、シュッとひとつふき。



『アルカリウォッシュ』



## おなかが大きいときの掃除方法は？

かがむ掃除が大変だったので、台所まわりは私がやって、ほかはほとんど夫にお任せ。台所まわりは、重曹とか、口に入っても安心なものがいいなと思って、自分でセスキ水を作って使ってます。コスパもいいし安全だし手軽です！



### ほかの先輩ママの「あるある」

●「ひとりのときは、無理をして何かあると怖いので夫が休みの日やいる時間にやっていました。ロボット掃除機も便利！」

第1子の妊娠中、合成洗剤のにおいがつらくなつてしまつて…。食器洗いとかお風呂に使つて市販の合成洗剤を石けんに切り替えました。ちなみに子どもたちも小さいときから『YUMYUMベビーソープ』を愛用中です



●「お腹が大きくなると足元が見えなくなるので、床の整理は臨月前に済ませておくのがおすすめ！」

## 注目アイテム

『YUMYUM  
ベビーソープ徳用』



1月2回から  
毎週注文  
OK！

みなさんの声におこたえて待望の「徳用」が登場！赤ちゃんの全身やお母さんの洗顔にもオススメ！

次回12月4回は、「組合員のみなさんにお聞いた！パートナーとの家事分担事情」をご紹介します。



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きッズ (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



みんなの“リアル”を紹介します／

# 持ち寄りパーティー どうしてる？



フリートーク参加メンバー  
宮崎(ITインフラ担当)、渡辺(システム担当)、  
丸橋(仕様書管理担当)、吉田(産直担当)

今回紹介した商品の一部は  
ネットでも注文できます。

インターネット注文をご利用するには、オンラインバルへの登録が必要です。



- ブルーンFe・1日分の鉄分のむヨーグルト
- 徳用早採れ太もずく
- ただの炭酸水(ボトル缶)
- アルカリウォッシュ
- カットほうれん草(バラ凍結)
- 産直じゃがいものサラダ

クリスマス商品がお得に予約できる  
「クリスマス早期割引」チラシ配付中！

- ★ 鹿児島若鶴ローストチキン用丸鶏
- ★ 産直牛のローストビーフブロック
- ★ イタリア産長期熟成生ハム
- ★ こんせん生クリームケーキ

## みんなの 「ほめられメニュー」 紹介します。

盛り上がるメインならこれ



### 「ローストビーフ」

表面を焼いて、チャック付き袋に入れたら、お湯を張った炊飯器へ。30分保温でやわらかジューシー

ひとり暮らし  
丸橋



### 「ローストチキン」

クリスマスのひと皿ならこれ！ 調理しやすい大きさのがいい。意外と簡単に作れて、すごほめられます

キッズママ  
宮崎

## ハズレなしのサイドメニュー



### 「アボカドマリネ」

「たこえびのフレッシュマリネ」にトマトとアボカドを加えれば、彩りある一品が3分で完成！

夫婦ふたり暮らし  
渡辺



### 「ポテトサラダのカナッペ」

「産直じゃがいものサラダ」はクラッカーにのせるだけでおいしいよ

ひとり暮らし  
丸橋



### 「フルーツの生ハム巻き」

ラ・フランスや柿を巻くだけの手軽さで、見栄えのする一品に！

ベビーママ 吉田



### 「ほうれん草のケークサレ」

ホットケーキミックスに牛乳、卵、冷凍ほうれん草とウインナーを混ぜて焼くだけ

夫婦ふたり暮らし  
渡辺

## コスパよしのデザート



「こんせん生クリームケーキ」はトッピングを自分たちでできるし、ほどよい甘さのクリームがおいしい。毎年注文しています

夫婦ふたり暮らし  
渡辺



### おすすめメモ

「ただの炭酸水」にレモンや「梅ハニー」を入れてアレンジ。おしゃれなカクテル気分に♪(丸橋)

recipe 持ち寄りメニューに困ったら！

バルシステムのレシピサイト  
「だいどこログ」が便利。「おもてなしメニュー」では、料理研究家の小林まさみさんの「おもてなしレシピ」を公開しています！



だいどこログ

検索