

## 家族で理解し合う産後のからだところ

出産を終え退院すると、赤ちゃんとの新たな生活がスタートします。無事に生まれ、嬉しい気持ちと同時に慣れない育児に多くの方が不安を抱えます。さらに、ホルモンバランスが急激に変化しているため、身体の不調が起こりやすくなります。このような状況にある産後のお母さんは「休息」と「栄養」が必要です。また、産後のお母さんを支える家族も、同じように責任感や緊張感が強くなるのが多くあります。お互いのからだところの状態を理解し合うことが大切です。

市では、保健師・栄養士による訪問・相談のほか医療機関等でケアを受けられる産後ケア事業を行っています。どんな悩みでも構いません。一人で抱え込まず、お気軽に常陸大宮市総合保健福祉センター「かがやき」へご相談ください。

問 常陸大宮市総合保健福祉センター「かがやき」内  
健康推進課母子保健グループ  
電話:54-7121

### 生活リズム・ 環境の変化

慣れない育児で疲れや  
ストレスがたまる

### 親としての自覚

赤ちゃんを育てる・  
守るという責任感や  
緊張感が強くなりがち

### ホルモンバランス の急激な変化

からだところの様々  
な不調につながる

産後は大きな変化がた  
くさん……。だからこ  
そ、小さな悩みでも保  
健センター職員と一緒  
に考えませんか？



レバーが苦手な方にもおすすめな管理栄養士レシピ

## レバーのオーロラソース和え

鉄分は、身体のすみずみまで酸素を運んでくれる大切な栄養素で、妊産婦は特に不足しがちです。授乳中の方は、週に1回を目安に鉄分の多いレバー料理を取り入れてはいかがでしょうか。



### 材料 (2人分)

豚レバースライス	100g
おろしショウガ	10g
酒	7g (大さじ1/2)
しょうゆ	7g (大さじ1/2)
片栗粉	10g
ケチャップ	36g(大さじ2)
マヨネーズ	24g(大さじ2)
油	56g(大さじ4)

### 栄養成分(1人分)

エネルギー	たんぱく質	鉄分
191kcal	11.0g	6.7g

### 作り方

- ①レバーはさっと水洗いし、おろしショウガ、酒、しょうゆに30分以上漬け込む。
- ②フライパンに油を入れ、水気を切った①に片栗粉をまぶして、両面をしっかりと焼く。
- ③ボールにケチャップとマヨネーズを合わせてオーロラソースを作り、②を和える。