

助産院の ごはん 22

あごら助産院 (埼玉県・越谷市)

食事は健康の基本。
妊娠中だけではなく、
ずっと気を配りたいもの

文／畑中郁名子 写真／濱田陽守

自家菜園のとれたて野菜で 毎日の食卓を彩る

あごら助産院の院長・渡辺せいさんの朝は早い。午前4時には起床し、畑の手入れをすることから始まる。助産院と隣接する自宅をつなぐ一角にある畑には、しそ、モロヘイヤ、おくら、とうもろこし、いちじく、ゴーヤ、かぼちゃ、ズッキーニ、みょうがなど、旬の野菜がところせましと植えられている。玄関先にはブラックベリー、リビングの窓一面には緑のカーテンが広がる。秋にはさつまいもや里芋、ごぼうなどの根菜、冬には大根や白菜、春はキャベツやソラマメなど四季折々の野菜を庭で生産しているのだ。

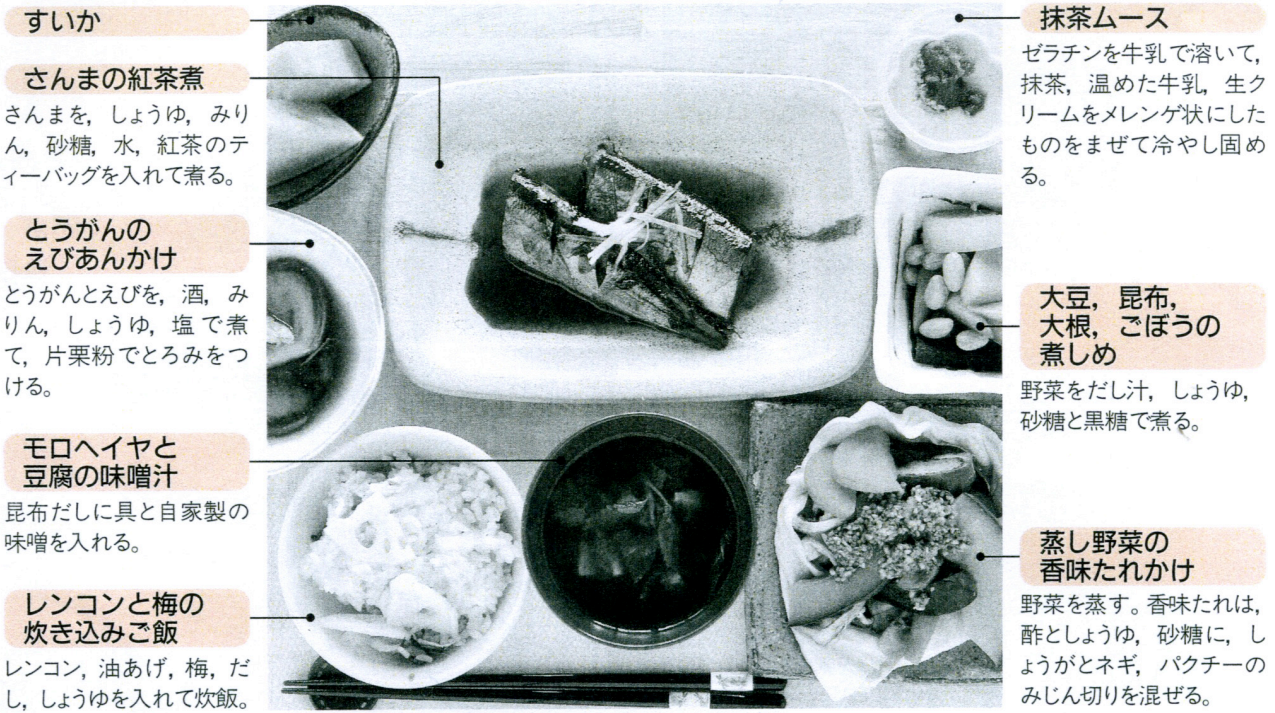
自家菜園を始めたのは、助産院の開業と同時。農業の経験はなかったが、「自分で野菜を作りたい」という気持ちが勝り、見よう見まねで始めた。苗を仕入れたときに、どんなふうに着たら実がなるのかをお店の人に聞き、

お隣さんが畑にいればテクニックを聞く。そうやって開業から5年目。畑との付き合い方も少しずつわかり始め、収穫できる野菜を増やしている。雑草を取り、その日の野菜を収穫すると、午前中は妊婦健診。午後は母乳ケアや新生児訪問など、ばたばたと忙しい。でも、「食事作りは楽しい」と渡辺さんという。

電気釜のない幼少時代から料理をしてきた渡辺さんにとって、炊事は生活の基本。学生時代は、友人を呼んで料理や魚をさばいてふるまい「おいしい」とほめられて、ますます料理が好きになったのだと振り返る。今では毎年、決まった時期に、味噌や梅、らっきょうを1年分仕込むのが当たり前。柿の葉やしいたけ、まいたけや野菜は干して乾物にする。夫のインドネシア赴任に同行したときは、納豆を自前で作ったこともあったそうだ。

「私にとって、食べることは生きるために必要で、とても大事なことなのです。バランスのいい食事がとれないと、身体も心も荒れる気がします。妊娠中だけ食事に気をつけるのではな

ある日の昼食 朝7時の朝食は雑穀ごはん、魚料理、12時の昼食は麺類、18時の夕食は炊き込みご飯が多く、1汁3菜が基本。毎日ではないが、たまにおやつが出ることも。



すいか

さんまの紅茶煮
さんまを、しょうゆ、みりん、砂糖、水、紅茶のティーバッグを入れて煮る。

とうがんのえびあんかけ
とうがんとえびを、酒、みりん、しょうゆ、塩で煮て、片栗粉でとろみをつける。

モロヘイヤと豆腐の味噌汁
昆布だしに具と自家製の味噌を入れる。

レンコンと梅の炊き込みご飯
レンコン、油あげ、梅、だし、しょうゆを入れて炊飯。

抹茶ムース
ゼラチンを牛乳で溶いて、抹茶、温めた牛乳、生クリームをメレンゲ状にしたものをまぜて冷やし固める。

大豆、昆布、大根、ごぼうの煮しめ
野菜をだし汁、しょうゆ、砂糖と黒糖で煮る。

蒸し野菜の香味たれかけ
野菜を蒸す。香味たれは、酢としょうゆ、砂糖に、しょうがとネギ、パクチーのみじん切りを混ぜる。

く、誰もが毎日の食事に気を配るべきものではないでしょうか」

渡辺さんにとっては、旬の野菜をたっぷり使った、栄養バランスのよい食事は、健康を作る食事の基本。しかし、外食や既成のお惣菜が増えている現代は、それが当たり前ではなくなったのかもしれない、と感じる場面に出くわすことも増えた。夕食どきに台所からは、トントン小気味よい包丁の音や、調理の湯気や煮たり焼いたり匂いがしない家が増えたと感じる。幼児の夕食が、「どうせほかのものは食べないから」という理由で食パン1枚だったのを目撃したこともある。だから、妊婦健診でも、個別の食生活を聞いて、本人にできそうなことから伝えるように心掛けているという。

「私がいいと思っていることを押し付けてもしょうがない。バランスのよい食事をしよう、と言うのは簡単ですが、その人がどんな食生活をしているかを知らなければ、どのようにバランスが崩れているかもわかりません。ですから、妊婦健診では向き合って話を聞き、野菜の

名称や調理のしかたなどの基本を伝えることもあれば、同じ野菜でも煮る、焼く、おひたしなど、調理法を変えればまったく違う料理に変身するという料理の応用を伝えることもある。普段から料理をしている人とは、お互いに料理のヒントを与え合うこともあるので、まずは話してみないと何を伝えるべきかが見えてこないものなんです。その人ができそうなことから伝え、やってみよう、できそうだと思うてもらうことが大事だと思っています」

同じものを食べながらおしゃべりする場合は、食を学ぶ場になる

入院中の食事は、一緒に食べながらレシピや食の大切さを伝えることも多い。旬の自家製野菜は、4泊5日の入院期間中に同じメニューとして登場することはない。ただし、ゆでたり、焼いたり、煮込んだり、炒めたりして、毎日違うメニューとして登場するため、入院中の女性にとっては「こんな食べ方もあったんだ」と味



自家菜園は、野菜だけではなく、実のなる木が植えられている。写真は柿の木。食べきれないほど野菜がとれたときは、健診にきた妊婦におみやげとして持たせることも。

▼院長の渡辺せいさん



忙しいときの調理ヘルプは、近所に住む小出節子さんに頼んでいる。小出さんの娘のおっぱいケアを機に知り合った。院長と同じく新潟出身で、料理好き。

わいながら学ぶ場にもなっているようだ。ちなみに、入院中の食事は、産婦さんのためだけに作るものではなく、渡辺さんとその家族のための食事でもある。渡辺家の家庭料理の味が、助産院の味。1汁3菜が基本だが、料理を作り、食べることが大好きな渡辺さんは、つつい1~2品多く作り、1汁4~5菜となることも多いのだと笑う。

「食事って、いやだと思いつつも全然おいしくないと思うんです。楽しく作って、楽しく食べたい。私自身、料理を楽しむために自家菜園を作り、他の家の料理やレシピ本からヒントをもらったりしています。入院中の女性にも、楽しくおいしく食べてもらいたいから、嫌いなものはあらかじめ聞いておいて出さないようにします。好き嫌いを改善するための入院ではありませんから」

同じものを食べながらの食卓は、自然に食事の話になる。「これはどうやって作るんですか?」「調味料はどんなものを使っているんですか?」「こんな作り方はどこで知ったんです

か?」そんな質問に答えながら食卓を囲むだけでも、ずいぶんの情報量が伝わっていく。わざわざ指導しなくても、雑談をしながら「意外に簡単にできるんだ」「家に帰って作ってみようかな」という気持ちに導いていくのが、渡辺さんの伝え方だ。

「月2回のベビーマッサージ教室でも、手作りのスコーンを出して、マッサージのあとにおしゃべりをする時間を設けています。食べながら、やっぱり同じように食の話になることが多いんです。参加者が多いほど、いろんな情報が飛び交います。そんな参加者の話を聞いて、私自身も『そういう料理法もあるんだ』とヒントをもらうことも多いです」

また、「いちご会」という同学年のママと赤ちゃんが月に1度集まる会にも場を提供。大皿料理は渡辺さんが用意して、参加者は1品持ち寄る。やはり、食べながら料理のヒントを分かち合う時間になる。先日は、酵母パンの作り方や自家製ジュースの作り方について話したところ、参加者のママたちから「酵母パン教室を開



▶助産師仲間と調理スタッフ、助産師実習生(上段の中央と右)とともに集合。



▼月に2回開催するベビーマッサージは、リピーターも多い。マッサージ後は、院長手作りのスコーン(写真左)を食べながらおしゃべり。



調味料は自然食品店で買うことが多い。らっきょうや梅干、乾物は手作り。魚は近所の魚屋、肉は肉屋で個別に質のよいものを購入している。

催してほしい」「麴ジュースの作り方を教える会を企画してほしい」という希望が相次ぎ、後日開催することを検討中だ。このほか希望があれば、ひな祭りや端午の節句、クリスマスパーティなど、季節の行事を企画し、助産院で出産した人だけではなく、地域の子育て中のママにも広く門戸を広げている。

地域の女性たちが気軽に集まることができる場にしたい

「こうして教えてほしいと言ってくれる人がいることは、助産院という場を通じて、料理って楽しそうだな、やってみようかなと感じてもらえたという証。私も楽しく簡単にできる方法を伝えたいと励みになり、意欲をあらたにしています」

「あごら」という言葉は、ギリシャ語で「多くの人が集まる広場」という意味を持っている。妊娠中、産後だけではなく、子どもと一緒に気軽に集まることのできる空間作りをした

い、という意味を込めて助産院名を決めたものだが、その名の通り、ママたちの集いの場になっている。

「食べながらおしゃべりをして、いろいろな知恵を交換し合う場。参加者の数だけ刺激を受けられる場。疲れたときに、羽を休められる場。そして、参加者の人がやりたいと思っていることを実現できる場。うちで出産をした人だけではなく、地域の子育て中のママがたくさん集まりたいと思える場所でありたいと思っています」

あごら助産院

〒343-0821 埼玉県越谷市瓦曾根 1-11-13

- 開業：2007年
- 助産師数：3名(非常勤含)
- ベッド数：2床
- 年間分娩件数：昨年度 42件