

食育体験プログラム実践マニュアル（I-2）

プログラム名	妊娠期食育教室「母乳栄養の大切さ」	所要時間	40分（打合せ等を除く）
目的	母乳栄養の大切さへの理解促進		
対象	妊婦及びその家族、その他の希望者	場所	地域の公民館等
参加人数	10名	教材等	資料「母乳栄養の大切さ」、プリント「妊産婦のための食事バランスガイド」
スタッフ	食育担当者等1，保育士2		
事前準備	救急体制の確認・参加者確認		
時間配分 (時刻(参考))	実施内容	担当	指導上の留意点等
打合せ等 15分 (10:30~10:45) 15分 (10:45~11:00)	○打合せ ○参加者受付	食育担当者 食育担当者	・事前にアレルギー履歴についての聞き取り
プログラム 5分 (11:00~11:05)	○開会のあいさつ 参加者・スタッフ自己紹介	食育担当者	・同伴の乳幼児については託児施設ではなく、親も子も安心して参加できるように同室に確保 
15分 (11:05~11:20)	○母乳栄養の大切さについて ・母乳の効果 ・母乳育児のための栄養と食事	食育担当者	・資料「母乳栄養の大切さ」参照
15分 (11:20~11:35)	○「妊産婦のための食事バランスガイド」の説明 ・「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の料理や食品の組み合わせについて知る。 	食育担当者	・プリント「妊産婦のための食事バランスガイド」の活用 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠前から、健康なからだづくりを ・「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと ・不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと ・からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を ・牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に ・母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで ・たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう ・お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます </div>
10分 (11:35~11:40) (11:40)	○感想を発表 ○閉会のあいさつ	食育担当者 食育担当者	

(資料)

母乳栄養の大切さ

1 母乳の効果

① 赤ちゃんを病気から守る

初めの一週間は初乳とよばれる黄色がかかった母乳が出ます。この中には細菌やウイルスから守る免疫抗体が含まれていますので、抵抗力がつきます。

② 栄養がいっぱい

赤ちゃんの成長に欠かせないたんぱく質・脂質・ビタミン類がバランスよく入っています。母乳は赤ちゃんにとって最高の栄養です。

③ 母体の回復に良い

赤ちゃんに乳首を吸われる刺激で子宮の収縮が促され、産後の回復が早まります。

④ 母と子のきずな

乳首を吸わせ母乳を飲ませることや、赤ちゃんを抱いて目と目を合わせ話しかけることなどで、情緒的な発達が促進され安定します。

⑤ 新鮮で経済的

赤ちゃんが欲しい時に、すぐ新鮮な母乳を飲ませることができます。ミルクより手間がかからず経済的です。

2 母乳育児のための栄養と食事

① 母乳のもとはお母さんの血液です。この血液は食事の内容により影響されます。脂質や砂糖のとりすぎに注意して栄養バランスの良い食事をとりましょう。(食事バランスガイド等の活用)

② とりすぎに注意する食品

- 高カロリーの食品・砂糖の多い食品・・・ケーキ、アイスクリーム、チョコレート、スナック菓子、清涼飲料水等
- 添加物の多い食品・・・出来合いの惣菜、ハムなどの加工食品等
- 外食・インスタント食品・・・おおむね高カロリーで脂肪や塩分が高いことが多いので、とりすぎに注意しましょう。
- アルコール、たばこはやめる。