11 子育て応援 ベビー＆マタニティー通信

ご出産・育児の悩み相談室

妊娠中の食事

妊娠中は胎盤を通じて、お母さんの体から赤ちゃんへ栄養が運ばれていきます。
頑張りすぎずゆったりとした気分で楽しみながら食事を取っていきましょう。

つわりの時は

水分を十分に取り、食事を少量、頻回に分けましょう。手軽につまめる物を準備したり、冷やすなど食べやすくする工夫を。体重が減り続ける時は、産科医に相談しましょう。

つわりが楽になり 食欲が出てきたら

野菜をたっぷり取り、1日3食バランスのよい食事を心がけましょう。塩分や油、砂糖などが多い食事は控え、ストレスのない範囲でエネルギーを調整しましょう。

楽しい食卓作りを続けるために

体調のよい時に多めに作り、小分けして冷凍したり、便利な調理器具や電子レンジを使い調理時間を短縮したりして工夫しましょう。毎食完璧に用意する必要はなく、栄養素は1日トータルでバランスを取りましょう。買い物、食事作り、後片付けは家族の協力を得ましょう。

食事の取り方で心がけたいこと

ゆっくりよく噛んで食べましょう。食事の準備や食事前には手洗いをしっかり行い、魚介類、肉、卵は加熱しましょう。大きな魚などには多くの水銀が含まれていることも。厚生労働省の資料も参考になさってください。

出産・育児のお悩み、助産師にご相談ください

【そごう広島店 プレママステーションのご案内】

<ご相談承り時間>午前11時～午後５時
※事前ご予約も承ります。
<お問い合わせ>本館６階＝プレママステーション／電話 082（512）7608<直通>

各店のプレママステーション・イベントのご案内

西武池袋本店 ｜ そごう横浜店 ｜ そごう千葉店
そごう広島店 ｜ そごう大宮店

ママ・パパをサポートする離乳食レシピ

さつま芋と野菜のミルクスープ

離乳食作りを手助けする野菜ミックス

9～11カ月（離乳後期）

〔1食分〕

・さつま芋（皮むき）：15g
・牛乳：大さじ２
・塩：少々
〈野菜ミックス〉
・玉ねぎ（粗みじん切り）：小さじ１
・人参（粗みじん切り）：小さじ１
・キャベツ（粗みじん切り）：小さじ１
・水：１カップ

【作り方】

①鍋に野菜ミックスの材料を入れ火にかける。野菜がやわらかくなったら取り出す。

②さつま芋は1cm角に切り水にさらす。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ（500W）で30秒加熱しやわらかくする。

③鍋に牛乳を入れ弱火で加熱し、①と②を入れる。ひと煮立ちしたら火を止め塩で味を調える。

［離乳後期のワンポイントアドバイス］

下処理した野菜をいくつか組み合わせ、野菜ミックスを作っておくと便利です。小分けにして冷凍保存をしておけば、スープやリゾットなどにいつでも使えて、離乳食作りの時間短縮になりますよ。味噌やトマトピューレなどで味付けを変えれば、赤ちゃんも飽きずに食事を楽しめます。

西武池袋本店 食品部 管理栄養士 金井 奈央美

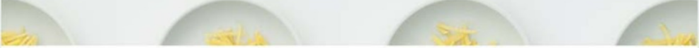
11月のインフォメーション

先輩ママに聞いた、
ランドセルの
選び方もご紹介。

おっきな夢を、
はこぶもの
ランドセル 2020
TC

七五三
うれし、
ほこらし、
晴れすがた。
11月15日(金)午後11時59分まで

その実力からして、
冬の贈り物の、
ど真ん中じゃないですか。
黄金（こがね）生姜を贈る
西武のお歳暮



クラブ・オン／ミレニアムカード会員限定 **早期特別ご優待会** 11月30日(土)まで

予告

クリスマスコスメティック＆ビューティーフェスティバル

■会期：11月15日(金)～12月9日(月)
■会場：西武・そごう各店＝化粧品売場、e.デパート(化粧品)

くわしくは 西武・そごう クリスマスコスメ 検索

11月15日(金)午前10時本公開

ベビー＆キッズ、
マタニティー＆ママアイテムは
e.デパートでも
お求めいただけます。

SEIBU
SOGO
e.デパート

アフリカ・ザンビアのこどもたちに靴を贈る活動にご協力を

こども靴 下取りサービス

ご使用にならなくなったこども靴をご持参ください。公益財団法人ジョイセフを通じ、アフリカ・ザンビアのこどもたちに寄贈。こどもたちを寄生虫病や破傷風のリスクから守ります。

下取りのこども靴1点につき、こども服売場においてお買い上げ価格5,000円（税込）ごとに1枚ご利用いただける「500円割引券」とお引き換えいたします。

■下取り承りコーナー：各店＝こども服売場ほか
（くわしくは各店にお問い合わせください）

お客さまから下取りさせていただいたこども靴
西武・そごう全店総計918,235足
〈2019年9月現在〉
くわしくはこちら

WHITE RIBBON
世界中の妊産婦を守る

途上国の妊産婦の命と健康を守る活動にご協力を

ホワイトリボン運動

西武・そごう全店のベビー休憩室に設置している指定の自動販売機でドリンクをお買い上げいただきますと、1本につき2円（当社1円＋飲料メーカーさま1円）を途上国の妊産婦の命と健康を守る「ホワイトリボン運動」に寄付いたします。

※2019年2月までに西武・そごう全店総計686,258円寄付しました。

ご出産おめでとうポイントプレゼント

赤ちゃんがお生まれになったら、クラブ・オンカード会員の方は西武各店のクラブ・オンデスクへ、ミレニアムカード会員の方はそごう各店のミレニアムカードカウンターへご連絡ください（お電話でも受け付けます）。ご出産おめでとうポイント500ポイントをプレゼントいたします。

登録内容ご変更・配信停止について

本メールは「西武・そごう インターネットサービス」および「エントリーサービス ベビー＆キッズ」に入会しているお客さまを対象にお送りしております。
配信を停止する場合は、「西武・そごう インターネットサービスに関するお問い合わせ」から、件名に「ベビー＆マタニティー配信停止」とご登録のメールアドレスをご記入のうえ、お手続きいただきますようお願いいたします。

発行・編集 株式会社そごう・西武
郵便番号102-0084 東京都千代田区二番町5番地25 二番町センタービル
西武・そごう インターネットサービス係

Copyright © Sogo & Seibu Co., Ltd. このページに記載の記事／画像の無断転用を禁止いたします。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

「持続可能な開発目標（SDGs）」の達成に向け
社会課題の解決に取り組んでいます。

SEIBU 西武

SOGO