

Fathering Japan さんきゅーパパプロジェクト presents

## さんきゅーパパ産後料理セミナー

### パパだからできる！おいしいおっぱいを作るごはん



## ファザーリング・ジャパン主催 さんきゅーパパ産後料理セミナー

・日時：2010年4月25日（日）10：30～15：00

・場所：アカデミー向丘 実習室（東京都文京区向丘2-5-7）

[http://www.city.bunkyo.lg.jp/sosiki\\_busyo\\_academy\\_shisetsu\\_gakusyubunka\\_mukou\\_gaoka.html](http://www.city.bunkyo.lg.jp/sosiki_busyo_academy_shisetsu_gakusyubunka_mukou_gaoka.html)

・内容：

第1部 レクチャー「産後ママがパパに望むこと」越川理恵子（助産師）

第2部 クッキング「おいしいおっぱいを作るパパごはん」

料理講師：鳥海明子（調理師・国際薬膳師）ちいさな薬膳料理教室「鳥の巣」主宰。

・参加対象者：育休中・育休取得予定の男性、プレパパ、新米パパ、独身男性など。

※夫婦参加OK。ご飯が出来た後一緒にパパごはんを食べます。

・定員：15名（組）

・参加費：2,000円（材料費込・一家族分）※当日お支払

・お申込み：お名前、ご連絡先を明記の上、[sankyu@fathering.jp](mailto:sankyu@fathering.jp) までメールでお申し込みください。

## <企画主旨・目的>

### 「育休中に身につけよう！パパごはんのチカラ」

母親にとって産後一ヶ月は出産の疲れ、慣れない赤ちゃんの世話でヘトヘトになりがちです。また産後一ヶ月は骨盤が元に戻る大切な時期でこのとき無理をすると、母親の心と体に負担がかかり、その後の育児や更年期にまで悪影響を与えていると言われています。母親がなるべく赤ちゃんへの世話に専念でき、穏やかな気持ちで日々を過ごせるようになるには、父親の協力が不可欠。だからパパも産休（育児休業）を取りましょう（さんきゅーパパに応募しよう）。

しかし料理がまったくできない新米パパは、ママのためにごはんを作ろうとせずコンビニに弁当を買いに行くなんてことも。油分・添加物の多いコンビニ弁当は乳腺が詰まる原因にもなり、母乳がうまく出ないママはそのことで気持ちが塞ぎこんでしまうこともあるようです。ママと赤ちゃんのために、産後はパパが野菜中心の美味しいごはんを作る。これがなによりのサポートで加えて夫婦の絆も強まるし、パパ自身の生活力向上・健康にも繋がるとFJは考えています。（ファザーリング・ジャパン代表 安藤哲也）

### 「おいしいおっぱいを作るごはんとは？」

赤ちゃんが喜ぶおいしいおっぱいを作るごはんとは、一体どんな食事でしょう？  
母乳はお母さんの血液で出来ています。「お母さんの口にしたものが、赤ちゃんのごはんとなり、命をつないでいく」そう考えると、ただただお腹を満たせばいいというだけの食事では、困りもの。砂糖や油は控え、季節の野菜や乾物たっぷり、そして適度にお肉お魚も取り入れた日々の食事でお母さんの体を整え、赤ちゃんのおいしいおっぱいを作りましょう。そんなごはんを家族のために、気負わず楽しみながらサラッと作れるパパは、とても素敵だと思います。簡単にできて、食べるとちょっとほっとする野菜たっぷりの日々のごはんは、お母さんや赤ちゃんのためだけでなく、自分の体調を整える意味でも覚えておいて損はありません。ぜひ、楽しみながらいろいろな料理にチャレンジしてみてください。

（鳥海明子 調理士・国際薬膳師）

## <当日のランチメニュー> ※変更になる場合があります

・みつばたっぷりゆば丼

・貧血によい金針菜を使った常備菜

・あさりと春キャベツの蒸し物

Love Cooking!!

このセミナーに関するお問い合わせは、下記までお願いします。

+++++

特定非営利活動法人ファザーリング・ジャパン

〒113-0021 東京都文京区本駒込 1-3-2-307

代表電話&FAX 050-8884-4252

携帯電話 090-4759-3994 (安藤)

Eメールアドレス [info@fathering.jp](mailto:info@fathering.jp)

+++++