



大町商店街にある、キッズスペース併設の
 コワーキングスペース「MARUWWAニコメ」。
 そこに集うママや働く人々が自分たちの
 目線で見つけた、これから活躍しそうな
 ヒト・モノ・コトなど身のまわりの新しい芽。
 それが「ニコメ(二個目)のメ(目・芽)」です。

MARUWWAニコメ
 〒017-0841 大館市宇大町9
 TEL:0186-59-5305
<https://maruwwa.com/nicome/>



こそだてコラム

【お話ししてくれた人】
 助産院イスキア 助産師・IBCLC 菅原光子さん
 090-6254-7673
 産前産後の支援から性教育まで、幅広く活動しています。

2022年2月 いのちをつなげる「食」(栄養)

「人生最初の 1000 日」—これは受胎から満 2 歳までの時期を指します。日本ユニセフ協会では、この時期に適切な栄養を摂り、ケアを受けられれば、子どもが病気にかかりにくく、命や成長を守られると示しています。また、昨年開催された東京栄養サミットでは、現代女性の体格や栄養面から考えられる低出生体重児、なかなか妊娠しにくい体、貧血から早産につながりやすいなどの問題があげられていました。母子支援をする私にとっては大切な課題です。

多くの女性は、妊娠すると我が子の成長を考えて食生活を意識しますね。昔と違って、二人分食べるのが妊娠中の食生活ではありません。妊娠する前からの母体の栄養状態が、子どもの「人生最初の 1000 日」の基礎になっているのです。

飽食といわれる現代ですが、本当に健康な食生活をしているのでしょうか？ 昨今は、子どもの貧困が取り上げられ、各地で「子ども食堂」という形で支援が行われています。

一方で、学校給食を残す子が多いと聞きました。今年の小・中・高校の「いのちの大切さ」講座では、「食はいのちをつなぐために大切なことの一つ」だということを強調しようと思います。

しかしながら、本来、食生活の基礎は家庭の食事です。未来をつなぐ子どもたちの健康を支える「おうちごはん」を見直してみませんか？ それはやがて、成長した我が子がいのちを授かり、健康な妊娠生活を送り、母子共健康に産出し育児ができることにつながるのです。



イラスト：さわたのりこ

いしころキラリ

大館アメッコ市の由来とおこう物語

冬の大館の風物詩、大館アメッコ市。この行事は、安土桃山時代に起源をさかのぼるといわれています。現在のような沿道でのアメの販売は明治期には行われており、戦後から枝アメが並び始めました。

古くには農家の主婦が米で作ったアメをミズキの枝につけ、豊作を願い旧正月には神前に供えたといえます。「この日にアメを食べると風邪をひかない」とされ、健康と幸福を願ってこのアメを買い求める人々のため、街中でもアメが販売されるようになりました。

アメッコ市のイベントの一つである「白ひげ大神巡行」の中にいる赤い頭巾の少女、おこうの物語を皆さんはご存知でしょうか？ おこうは、大館神明社にある干支の大絵馬でもおなじみ、郷土出身の絵馬師、殿村進氏による絵本(文は佐藤吉彦氏)の主人公です。病気の人を救おうと、薬のアメを作り続けた健気な娘おこうの物語は、田代岳の白ひげ大神もアメを求めて里に下り、自分の足跡を隠すために雪を降らせるという伝承と結びつき、アメッコ市の風習とともに親しまれています。



おこうが現代の女の子だったらこんな感じ？ というイラストです。

yuki

今月のメダマ

輝くあの人にインタビュー ⑥・⑦

一人一人に寄り添った 栄養カウンセリング

管理栄養士・児童英語教師
Tomokoさん(大館市)



フリーランスの管理栄養士として会社員向けの保健指導をするかわら、補完食講座・英会話教室の開催などマルチに活動。2022年からはMARUWWAニコメを活用して、完全個別対応の「子ども栄養相談室」や、体を動かしながら親子で英語を楽しむ「ベビーイングリッシュ」をスタートさせます。

「一人で不安を抱えているお母さん達に、『大丈夫ですよ』と寄り添う場になれたら」。子ども向けの講座を始めようと思ったきっかけは、自身が妊娠・出産・子育てで孤独や不安を感じた経験から。「息子が赤ちゃんの頃、離乳食を全く食べない時期があり、とても悩みました。学んだ知識があっても、実際の子育てではもちろん教科書通りにはいかず、いつも心配は尽きませんでした」。

独自のカウンセリングシートを用いたTomokoさんの「子ども栄養相談室」は、赤ちゃんの1日のタイムスケジュールを聞くことから始まります。母乳やミルクでカロリーがどれだけ摂れているかを数値で示した上で、現在～今後の赤ちゃんの成長を見通して不足しやすくなる栄養素を補うための補完食を提案。「今はSNSや育児アプリで様々な情報にアクセスできますが、赤ちゃんの性格や家庭環境などその背景はそれぞれ異なります。一人一人にしっかり向き合い、同じ方向を見ていきたい」と話してくれました。

また、Tomokoさんは栄養学を学ぶ大学生時代「いろんな国の人と話してみたい」と、独学で英語を学び始めたのだそう。その後オーストラリアへ留学し、国際的な児童英語教師の資格を取得。2019年から大館市の教会で、週に1回子ども英会話教室を開いています。「ほめて、認めて、子どもの自主性を尊重するように心がけています」。

ふんわりとした見た目とは裏腹に、表情豊かでアクティブなTomokoさん。お話しすればきっと元気をもらえるはずですよ。



楽しく美味しく健康に。 体にやさしいマクロビを伝えたい

マクロビオティック料理研究家
MIOKOさん(大館市)



マクロビオティックとは日本の伝統的な玄米菜食に、「その土地で採れた旬の食材をまるごと食べる」ことや、東洋の伝統的な世界観「陰陽論」などを組み合わせた食事法のこと。大館市在住のMIOKOさんは、料理教室などのイベント開催を通してこのマクロビオティックを広める活動をしています。

MIOKOさんがマクロビオティックに興味を持ちはじめたのは約30年前。子育て中に「玄米を食べたい」と思いたち、独学でマクロビオティックを学び始めました。その後、日本初のマクロビオティック専門料理教室「リマ・クッキングスクール」の青森校・東京校に通い、師範の資格を取得。2011年には『マクロビキッチン〜My Select レシピ集〜』(大館新報社)を出版しました。

「動物性食品や乳製品・白砂糖を摂らないなど、この食事法にはいろいろなルールがありますが、普段は玄米菜食にこだわらず、食事を楽しむことを心がけています。風邪をひいたり、体が冷えたりした時など、体調の変化に合わせて活用しています」とMIOKOさん。MARUWWAニコメで毎月開催している、助産師さんと子育て中のママの座談会「わわわdeLALALA」では、MIOKOさんが作るマクロビオティックケーキも登場。木綿豆腐や豆乳、甘酒、メープルシロップなどを使った「マクロビチーズ風ケーキ」など、美味しく体に優しいメニューでママ達を癒します。

好きなことにとことんのめりこむMIOKOさんには、エレクトーン講師の一面も。今月からMARUWWAニコメにてキーボードを使った音楽教室「音楽deリフレッシュ」が始まります。「指を使ったり譜面をみたり、時には声も出したり。音楽は脳の活性化にも良いんですよ。日常生活の中で音楽を楽しんでリフレッシュしてもらえれば」とMIOKOさん。1回ごとに申し込むレッスンなので、気軽に参加することができます。「音楽だから」と気負わず、MIOKOさんと一緒にのんびり、楽しい時間を過ごしてみませんか。



絵本は5分ほどで楽しめる一編の映画のようなもの。大人の方の心にも響く素敵な絵本をご紹介します。

表紙を見て、かわいらしい少女がでてくる昔話…と思いきや、山あり谷ありの一人の女性「みね」の一生が語られています。みねが両親からもらった「おかめ」と「ひょっとこ」のお面は、笑うこと、前向きに生きることを伝え続けます。

ページをめくる指が止まりそうなくらい胸が苦しくなる展開もありますが、人間の強さとはなんなのか、深くじっくりと考えさせてくれる絵本。余韻がのこる文章と、表情豊かで色鮮やかな絵が、読んだ後も強烈な印象を残します。

【この絵本を紹介してくれた人】 池島未和さん

「おはなしの森」所属。図書館や保育園、小学校などで読み聞かせ活動を行なっています。

北鹿ネコつなぎ



松宮にゃごろうさん(鹿角市)
 69キロのベルナちゃん(左)のお兄ちゃんです。甘えっこで腕枕が大好きです。

おすすめ絵本



『おかめひょっとこ』
 作/最上一平 絵/陣崎草子
 出版社/くもん出版