



栄養・遺伝セミナーのお知らせ

食べ物の基本に立ち返って 健康な赤ちゃんをお腹の中で育てましょう

私たちの体は食べたものでできています。

四季折々自然の中で栽培され収穫された食物は、その時期に収穫される意味があり、苦みや甘み、辛みや渋みはその時期に体が求めている食材でもあります。

それらを適切に選択し、調理し、正しく体に取り込むことは体の機能改善や細胞の修復に役立ち妊娠・出産のできる健康な体を作ります。しかし飽食の時代であるにもかかわらず、体が冷えて妊娠に必要な子宮や卵巣に血液が上手く循環しなかったり、妊娠中にお腹が張ったり、早産傾向がみられたり、出産時に体力が低下して陣痛が弱くなったり、、、と健康な体であれば本来持ち合わせた体の力を発揮できたであろうと思われるお産に遭遇することもあります。

私たちの体の細胞が口にした食材から形成されているように、お腹の中の赤ちゃんもお母さんが口にした食材から栄養を摂り、一つ一つの細胞を作ってゆきます。脳細胞も皮膚細胞も、心臓も内臓も筋肉・骨も、全てお母さんの食べるものに影響されます。

食べ物は、胎内だけではなく、生まれてから飲む母乳、離乳食、そして育ててゆく過程全てに影響し、そして食をともにする家族の健康に影響します。

妊娠しやすい体をつくるために、食を正すことは大切ですが、「食」は妊娠前だけのことではなく妊娠後もずっと意識してゆかなければならないことです。

今一度、食事の基本を見直してみませんか？

そして、妊娠しやすい体を作ってください。

妊娠された方は、赤ちゃんを心地の良いきれいな羊水の中でしっかりと10ヶ月間育ててあげてください。栄養バランスのとれたきれいな血液を胎盤へその緒をとおして送り込んであげてください。

赤ちゃんが健康に育つ環境を整えてあげることで、自然に妊娠しやすい健康な体を作りお母さんが出産を乗り越えられる健康な体になってゆきます。

「妊娠」という夢を叶えたいみなさまに、また夢を叶えられたみなさまに、良いお産、よい育児を体験してほしいと願っております。是非、ご参加ください。

歯は何本あるか知ってる？
よく噛んで食べてる??



日時 : 2014年(平成26年)2月15日(土)
15:00~16:30

場所 : 扇町レディースクリニック5Fメインフロア

講師 : 宮本恭子先生
薬膳クッキングスタジオ主宰 管理栄養士、食養士

参加費 : 無料

申し込み方法 : ホームページのセミナー申し込みフォームまたはお電話で申し込んでください。
電話 06-6311-2511

うどんは体を冷やすけど蕎麦は冷えない? だから年越しは蕎麦なの?



梅干し

細胞の酸化防止
酸化=老化?!