



サポート記録

はじめに 「ブラック育児社会」を変えたい！

『誰かが居てくれるだけで、こんなにもリラックスしてゆっくり休めて子どもが居てくれることも愛おしく感じますね。』と、産後サポートを利用されたお母さんの感想です。

平成28年度より進めてきた広島市内での産後サポート事業。

どのお父さんもお母さんも真面目に一生懸命子育てを頑張っています。頑張りが過ぎているからこそ、疲れていたり、調べてみれば情報も多くて余計に不安でいっぱい、イライラが積もっていたりと悪循環なことも。

ママたちは、24時間、休みなく頑張っていてブラック企業ならぬ、ブラック育児の社会状況の中で頑張っていると感じ、以下のように居場所の提供・提案を続けて参りました。

- ①産後サポートばあばのおうちで、ゆっくり休んで元気になれるように
- ②産後サポートばあばのおうちで、自分の子育てに自信が持てるように
- ③職場の理解を進め、パパも子育てできるように
- ④職場の理解を進め、ママも仕事をがんばれるように

平成29年度からは、国や地方でも働き方改革を進めていく流れの中で、子育て世帯の勤務環境改善の経過で単身者への労務荷重など職場内での全体的なバランスを考えている経営者や労務総務担当者の悩みもみえて参りました。

子育てはとても大切なこと。これからの時世の中で子どもが健やかに育っていかなくては私たちの未来はありません。

子どもの最善の利益を守り、ママとパパを支える取り組みを、さらに一緒に進めてくださることを願います。

産後ママの憩いの場ばあばのおうち
運営者一同

産後ママの憩いの場 ばあばのおうち ご利用件数



平成30年度	登録件数	半日利用	1日利用	利用合計
4月	0	0	0	0
5月	0	0	0	0
6月	3	0	0	0
7月	0	0	1	1
8月	2	0	0	0
9月	5	1	4	5
10月	7	2	5	7
11月	1	0	8	8
12月	2	0	8	8
1月	6	0	5	5
2月	4	1	7	8
3月	9	0	1 1	1 1
登録合計	3 9	4	4 9	5 3

	平成28年度（11月～3月）	平成29年度（4月～3月）
ご利用件数	11件	33件
半日利用	7件	15件
一日利用	4件	18件





ごぼうと野菜の豆乳スープ 4人分

ごぼう	1/2本
じゃがいも	1個
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	1/8玉
人参	1/2本
しめじ	1/2株
塩	適量
豆乳	400～500ml
パセリ	少々

- ①パセリ以外の野菜は全て薄切りにし、鍋に入れて少しの水で茹でる。
 - ②10～15分、柔らかくなるまで煮込む。
 - ③煮込んだ野菜と豆乳200mlをミキサーにかける。
 - ④ミキサーにかけた物を鍋に入れ、残りの豆乳と塩を入れ、温める。
 - ⑤味を見て皿に盛り付け、みじん切りにしたパセリを乗せる。
- ※大人はコンソメで味を整えてもOK。

れんこんバーグ 2人分

れんこん	太いもの10cm
ミンチ肉	80g
しらす	大さじ2/3
ひじき	ひとつまみ
コーン	15g
米粉	大さじ2
片栗粉でも可	
醤油	大さじ1～1.5
塩	少々

- ①れんこんはすりおろして軽く水気をきる。
 - ②ひじきは水で戻して、少し切る。
 - ③しらすはざるに入れて熱湯をかけ、塩抜きする。
 - ④ボウルに材料を全て入れよく混ぜる。
 - ⑤フライパンで両面を焼く。
- ※大人はお好みで酢醤油などかけてください。

ママのご感想

セルフマッサージの方法が聞けて良かった
おいしいご飯をみんなで一緒に食べられて、
子どもが食べる様子を見て成長したと思いました。



白身魚バーグ

5人分

白身魚 200 g

(刺身用など)

絹ごし豆腐 250 g

玉ねぎ 1/2玉

小松菜の茎 60 g くらい

米粉 大さじ2

味噌 大さじ2

①玉ねぎ、魚は2～3cmのざく切りにする。

②小松菜の茎は、軽く茹でてみじん切りにする。

③玉ねぎ、魚、豆腐、味噌、米粉の順番でフードプロセッサーにかける。

フードプロセッサーがなければ、魚は細かくほぐすかすり鉢でする。

④ボウルに出すか、フードプロセッサーのまま、小松菜を加え、よく混ぜる。

⑤フライパンに食べやすい大きさにスプーンで置き、表裏を焼く。

アスパラとささみのサラダ

5人分

アスパラ 1束

ささみ 2本

コーン 大さじ2～3

粉チーズ 大さじ1

塩 適量

①アスパラは食べやすい大きさに切り、茹でる。

②ささみは茹でて、細かくほぐす。

③アスパラ、ささみ、コーンをボウルに入れ、粉チーズと塩で味付けする。

(大人は、酢、オリーブオイルでドレッシングを作る)

ママのご感想

ご飯とマッサージが最高でした！レシピをいただけてうれしかったです。家でも作ります。お昼寝もさせてもらってありがとうございました。





炊き込みご飯

2合分

米	2合
ひじき	3つまみ
しらす	大さじ1.5
油揚げ	1枚
人参	1/3本
いんげん	3本
醤油	大さじ1.5
塩	少々
だし昆布	適量
白ごま	適量

- ①米をとぎ、水気をきっておく。
- ②ひじきは水に戻し、少し短く切る。
- ③しらすは熱湯をかけて塩ぬきする。
- ④油揚げは油抜きし、粗みじん切りにする。
- ⑤人参は粗みじん切りにする。
- ⑥炊飯釜に米を入れ、水のある程度入れてから調味料を入れ、分量の線まで水を加えてよく混ぜる。
- ⑦米の上にだし昆布を入れ、材料を入れ30分程度給水する。
- ⑧炊飯器のスイッチを入れる。
- ⑨いんげんは茹で、細かく切る。
- ⑩茶碗に盛り付け、いんげんと白ごま（する）をかける。

かぼちゃのおやき

5人分

かぼちゃ	や	200 g
ほうれん草	や	1/2束
粉チーズ		大さじ1
米粉		大さじ1
豆乳	ま	適量

- ①かぼちゃは種と皮を取り、柔らかくなるまで茹で、ボウルに入れてつぶしておく。
- ②ほうれん草は茹でて水にしばらくさらし、水気をしぼってみじん切りにする。
- ③つぶしたかぼちゃにほうれん草と粉チーズ、米粉を入れ、混ぜる。豆乳で固さを調整する。
- ④フライパンにクッキングシートをひき、3～4cmに丸めたものを両面焼く。

ママのご感想

見て見てアピールがすごくて、みんなに見てもらえて満足そう。
たくさん食べてくれて、成長を感じました。



白菜の豆乳スープ 4人分

干しえび	大さじ2
白菜	150 g
大根	150 g
コーン	30 g
水	300cc
豆乳	300cc
塩	適量

- ①白菜と大根は食べやすい大きさに切る。
- ②水を沸騰させ、白菜と大根を柔らかく煮る。
- ③コーンを入れ、豆乳を加える。
- ④塩で味を整える。

じゃがいもとピーマンの味噌炒め 4人分

鶏ミンチ	60 g
じゃがいも	中1個
ピーマン	1個
れんこん	5センチ程度
人参	1/4本
白ネギ	1/2本
砂糖	大さじ1/2
味噌	大さじ2/3
米粉	大さじ1/2
ごま	適量

- ①じゃがいも、ピーマン、れんこん、人参は細切りにする。じゃがいもとれんこんは水にさらしておく。
- ②白ネギは斜め細切りにする。
- ③フライパンで鶏ミンチを炒め色が変わったられんこん、じゃがいも、人参、ピーマン、白ネギを順に炒めて火を通し、砂糖と味噌で味付けする。
- ④皿に盛り付け、ごまをふる。

ママのご感想

ご飯とマッサージが最高でした！レシピを
いただけてうれしかったです。家でも作ります。
お昼寝もさせてもらってありがとうございました。



白身魚の味噌マヨイル蒸し 5人分

白身魚	5枚
塩	適量
しめじ	1/2株
パプリカ	1/3個
豆苗	
☆白ねぎ	5センチ程度
☆味噌	大さじ2
☆マヨネーズ	大さじ2
☆おろしにんにく	適量
☆砂糖	小さじ1.5
☆ごま油	小さじ1

- ①魚は軽く塩をふる。
(離乳食は塩はなし)
- ②長ネギはみじん切りにし深い皿に入れ、☆とよく混ぜておく。
- ③しめじは房から外し、パプリカは細切りにする。
- ④豆苗は3センチくらいに切る。
- ⑤アルミホイルの上にキッチンシートを敷き、白身魚、しめじとパプリカ、豆苗の順に乗せ、包む。
- ⑥水を入れた蒸し器を沸騰させ、⑤を並べて10～15分蒸す。

※離乳食は塩をしない魚を小さく切る。
しめじと玉ねぎをみじん切りにする。
アルミホイルの上にキッチンシートを敷き、材料を入れて包み、大人と一緒に蒸す。

じゃがいものおやき 5人分

じゃがいも	2～3個
ピーマン	1個
人参	
粉チーズ	大さじ1
米粉	大さじ1
豆乳	適量

- ①じゃがいもは皮をむき、適当に切って柔らかくなるまで茹で、湯をきりボウルに入れてよくつぶす。
- ②ピーマンと人参はみじん切りにし、茹でる。
- ③①に②と粉チーズ、米粉を入れ、混ぜる。
豆乳で固さを調整する。
- ④フライパンに3～4cmに丸めたものを両面焼く。

ママのご感想

ゆっくりできました。まず、子どもがリラックスしていたので安心して過ごせ、たくさん勉強になりました
食事の量や固さや味付けでできることが増えそう





豆腐ハンバーグ 5人分

鶏ももミンチ	200 g
木綿豆腐	1丁
玉ねぎ	1/4玉
味噌	小さじ1
玄米フレーク	大さじ5
米粉	適量

- ①豆腐は水切りしておく。
- ②玉ねぎをみじん切りにして味噌と合わせて下味をつけ、鶏ミンチと混ぜ合わせる。
- ③②に玄米フレークを入れて混ぜる。
- ④③に水切りした豆腐を入れて混ぜ、成形する。
- ⑤米粉をまぶして、フライパンで片面に焼き色がつくまで焼き、裏返したら水を加えて蒸し焼きにし、中までじっくり火を通す。

野菜たっぷりポタージュ 5人分

じゃがいも	1個
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	1/8玉
人参	1/2本
しめじ	1/2株
塩	適量
豆乳	400ml
水	300ml
パセリ	少々

今回は豆苗（軽くゆでる）

- ①パセリ以外の野菜は全て薄切りにし、鍋に入れて少しの水で茹で、10～15分くらい柔らかくなるまで煮込む。
- ②煮込んだ野菜と豆乳200mlを加え、ミキサーにかける。
- ③ミキサーにかけた物を鍋に入れ、水と残りの豆乳を入れて温め、塩で味を調整する。
- ⑤味を見て皿に盛り付け、みじん切りにしたパセリを乗せる。

※大人はコンソメで味を整えてもOK。

ママのご感想

とても居心地がよくてリラックスして過ごせました。スタッフさんもみんな優しく子どもも楽しそうに過ごしていたのでうれしかった。初めてのお座りが、できた！皆で食べるのもとても楽しかった





鮭と豆腐のハンバーグ

5人分

☆鮭	200 g
☆豆腐	1丁
☆玉ねぎ	1/2個
米粉	大さじ2
片栗粉	大さじ2
味噌	小さじ1
油	少々

- ①豆腐は水切りしておく。
- ②鮭は包丁でたたいて細かくする。
- ③玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ボウルに☆を入れ、米粉、片栗粉、味噌を加えてしっかり混ぜる。
- ⑤少量の油をフライパンに入れて熱し、④を食べやすい大きさに丸めて両面を焼く。

白菜の磯和え

5人分

《のり佃煮用》

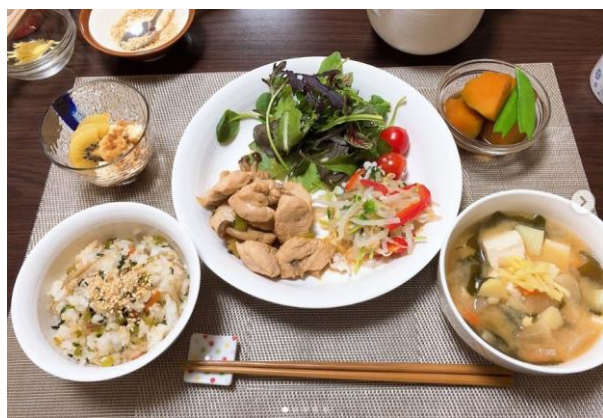
焼のり	わ	全形3枚
だし	1	カップ
醤油	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
塩	1	つまみ

白菜	3枚程度
人参	1/3本

- ①焼き海苔を細かく切って鍋に入れ、だしを加えてしばらくおく。
- ②①がふやけてきたら弱火にかけ、調味料を加えて弱火になるまで煮詰める。
- ③白菜と人参は食べやすい大きさに切り、ゆでて水気を絞り、のり佃煮を和える、(のり佃煮は味を見ながら加える。残った物は、清潔な容器に入れ冷蔵庫で保存する。)

ママのご感想

何回も利用させてもらい、本当に救われました。去年7月に災害が起き、家でのひきこもり生活が続き、産後のホルモンバランスの乱れもあいまって元気が出ない日々でした。そんな中、サポーターさんは明るく行く度に元気をもらいました。同じ母親としてアドバイスをいただいたり話をきいてもらえたり、ありがたかったです。



混ぜご飯

2合分

米 2合
しらす 大さじ1.5
ごぼう 10センチ程度
人参 1/4本
小松菜 2束
醤油 大さじ1.5
塩 1つまみ
すりごま 適量

- ①米を洗い水気をよく切り、30分程度浸水させて炊飯する。
- ②しらすは熱湯をかけて塩抜きをする。
- ③ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ④小松菜、人参は粗みじん切りにする。
- ⑤フライパンにごぼうと人参を入れて炒め、ある程度火が通ったら小松菜を入れてよく炒め、しらすを加えて醤油と塩で味を整える。
- ⑥炊き上がったご飯に⑤を加えてよく混ぜ、茶碗に盛り付けてすりごまをかける。

かぼちゃのくず煮

3人分

かぼちゃ 1/4個
☆だし汁 2カップ
☆砂糖 大さじ1.5
☆醤油 大さじ2
☆塩 ひとつまみ
葛粉 大さじ1



- ①かぼちゃは種とワタを取り、食べやすい大きさに切る。角を取ると煮崩れしにくい。
- ②鍋に☆を入れ、かぼちゃを皮を下にして入れて煮る。(煮崩れ防止のため)
- ③落し蓋をして12～15分くらい煮て、竹串が通るようなら火を止める。
- ④かぼちゃを皿に盛り、もう一度火にかけ、鍋に煮汁に水溶きした葛粉を加えて透明になるまでしっかり混ぜ、とろみをつける。
- ⑤かぼちゃにあんをかける。

ママのご感想

作って下さった離乳食の種類が多くて見た目がすごくきれいでした。量も全て適量で、どれをどのくらい与えればいいかととても参考になりました。取り分けた後の大人のごはんも美味しく、手間やおっくうになる気持ちの負担のない料理で自分で実践してみようと思うものでした。



7大アレルギー不使用お好み焼き

お好み焼きの素	210 g
キャベツ	200 g
玉ねぎ	50 g
人参	50 g
青ねぎ	20 g
鶏ミンチ	250 g
お好みソース	適量
青のり	適量
かつお節	適量

- ①キャベツ・玉ねぎ・人参はみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルに水、キャベツ、玉ねぎ、人参、青ねぎ、鶏ミンチを入れ、その上からお好み焼きの素をふりかけ、箸などでよく混ぜる。
- ③生地を厚さ1.5センチになるように広げて焼く。
- ④ひっくり返してふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤もう一度ひっくり返して蒸気をとばす。
- ⑥皿に盛り付けソースをかけ、お好みで青のりやかつお節をかける。

小松菜とかぶのポタージュ

小松菜	4株
かぶ	中2玉
さつまいも	中1本
玉ねぎ	中1個
しめじ	1/2株
塩	適量
豆乳	400cc
水	200cc

- ①さつまいもは薄くスライスし、水にさらす。
 - ②小松菜はざく切りにする。
 - ③かぶ、玉ねぎは薄切りにし、しめじは房を取る。
 - ④①②③を鍋に入れて少しの水で茹で、10～15分くらい柔らかくなるまで煮込む。
 - ⑤煮込んだ野菜と豆乳200ccを加え、ミキサーにかける。
 - ⑥⑤を鍋に入れ、水と残りの豆乳を入れて温め、塩で味を調整する。
- ※大人は無添加ブイヨンやコンソメを加えてもOK。

ママのご感想

栄養満点の食事をみんなでゆっくり食べれて良かったです。ちょっとした相談でも親身に聞いてくださってありがとうございました。



ブロッコリーのポタージュ 4人分

ブロッコリー	1株
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
人参	1/3本
牛乳または水	200cc
無添加ブイヨン	1袋
塩	適量

※お好みでコーンクリーム缶などでとろみをつける

- ①ブロッコリーは房を取り小さく切り、茎は厚めに皮をそぎ取り薄く切る。
- ②玉ねぎ、人参は薄切りにする。
- ③じゃがいもは皮をむいて薄切りにし、水にさらす。
- ④鍋に①②③を入れ少しの水を入れて15分くらい柔らかくなるまで煮る。
- ⑤④をミキサーにかける。
- ⑥鍋に⑤を入れ、牛乳か水、とろみが足りなければコーンクリーム缶を入れ、ブイヨンと塩で味を整える。



初回利用 産後2ヶ月



4回目利用 産後7ヶ月

ママのご感想

いろんな不安を聞いてもらって、今の育児やこれでよかったと認めてもらえて楽になった。アレルギー（豆腐を食べさせて湿疹が出る）の心配があり、離乳食づくりや家事育児ともにしんどくなって夜泣きも始まって、自分が休めていなかった。話すとこれでいいんだと思えて、今も楽しめる気がしてきた。



大根入り鶏つくねの照り焼き 3人分

鶏むねミンチ 250 g
 大根 や 200 g
 ☆片栗粉 大さじ2
 ☆醤油 小さじ2
 ☆塩 1つまみ
 ◎醤油 大さじ1
 ◎砂糖 大さじ1/2
 ◎みりん (あれば) 大さじ1/2
 ごま油 大さじ1
 水 大さじ2

- ①大根をすりおろし、軽く水気をきる。
 - ②鶏ミンチ、すりおろした大根、☆をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
 - ③フライパンにごま油を入れて熱し、②を丸く形を整えて焼く。
(スプーンで形を整えると簡単)
 - ④焼き色がついたら裏返し、水を入れて弱火の中火で約3分くらい蒸し焼きにする。
 - ⑤蒸し焼きにしている間に◎を器に混ぜ合わせておく。
 - ⑥フライパンのふたを取り火を弱めて、◎を入れる。両面にしっかりタレをからめる。
- ※大葉を刻んで入れてもおいしい



お友達とグループ利用

ママのご感想

自分達がご飯を食べている間、子どもの面倒を見て下さったのでゆっくりご飯が食べられて幸せでした。友達とゆっくりまったり過ごせた。

ママのご感想

少し子供と一緒にうとうと、その間にも食事の用意をして下さる音が聞こえるのが実家に帰ったようでとても癒されました。ゆったり過ごせて子どもの可愛さも増しました。ありがとうございました。



蒸し魚の野菜ソースかけ

たら（白身魚）	5人分
じゃがいも	5切れ
かぶ	1個
かぶ	2個
赤パプリカ	1/3個
かぶの茎	2個分
無添加ブイヨン	適量
葛粉	大さじ2

- ①じゃがいもは5ミリ角のさいの目切りにして水にさらす。
- ②かぶは厚めに皮をむいて、7ミリ角のさいの目切りにする。
- ③赤パプリカはさっと茹でて皮をむき、5ミリ角のさいの目切りにする。
- ④かぶの茎はみじん切りにする。
- ⑤蒸し器に湯を沸かし、魚と①～④を分けて10分程度蒸す。
- ⑥150ccの水を沸かし、水溶きした葛粉を加えて、透明になるまでしっかり混ぜる。
ここで離乳食分を取る。
- ⑦⑥に無添加ブイヨンを入れて味を整える。



ママのご感想

ゆっくり過ごすことができました。スタッフさんと話していて癒されました。身体のセルフケアの方法がわかってこれから育休が明けて、仕事に戻るので実践してみたいと思います。子どもがたくさんご飯を食べるようになっておっぱいも少しずつ減らしていけそうです。

おやこ食堂

【利用対象：働く親と子ども（1歳～8歳頃まで）】

目的：育休明け後、働く親と子どもの食事時間の確保、楽しい夕食時間を持つため実施
内容：調理リーダー、産後サポーターさんが中心となり、
働く親と子どもの夕食を提供し、親はおしゃべりしながら日頃の困りごとを解消
子どもは異年齢でのスペシャルな時間を過ごす。

日時：2か月に1回開催
17：30～20：00

場所：産後ママの憩いの場ばあばのおうち

対象：1歳から6歳ごろまでの親と子ども（小学生の兄弟の同行可能）

受付：完全予約制

5月	利用数	大人6名	こども6名	(5歳×1・2歳×1・1歳×2)
7月	利用数	大人2名	こども3名	(3歳×1・1歳×2)
9月	利用数	大人3名	こども4名	(3歳×2・1歳×2)
11月	利用数	大人7名	こども11名	(8歳×1・5歳×2・4歳×1・3歳×1・2歳×2・1歳×4)
1月	利用数	大人2名	こども3名	(3歳×1・2歳×1・1歳×1)
3月	予約数	大人6名	こども10名	(8歳×1、7歳×1、5歳×1、4歳×2、3歳×1、2歳×2、1歳×1、5ヶ月×1)

利用合計 大人26名 こども37名



調理リーダー・ボランティア・子どもボランティアにより調理と食育を進めた



ご利用者のご感想

仕事から帰ってゆっくりご飯を食べることが少なかったものでゆっくり食事ができました。
 普段は食べない食材を使った料理に、自分でも作ってみようと思った。
 アレルギーを心配しなくても、みんなで食べることが出来て普段よりたくさん食べた。
 おかわりをたくさんしてくれて、他の保護者さんともゆっくり話げできた。

本プログラム

産後ママの憩いの場ばあばのうちに メンバー紹介

広島県産婦人科医会理事	西条ときわクリニック	院長	山本	雅子
広島県小児科医会理事	いちごこどもクリニック	院長	中村	和洋
広島経済同友会	少子高齢化対策委員会	委員長	高木	廣治
公益財団法人	男女共同参画財団	常務理事	棚多	里美
広島大学大学院	教育学研修科	教授	七木田	敦
一般社団法人広島県助産師会		会長	吉田	靖子
広島市立舟入市民病院	小児心療科	主任部長	黒崎	充勇
一般社団法人	孫育て検定協会	代表理事	山崎	勇三
一般社団法人	パパフレンド協会	代表理事	北	佳弘
社会福祉法人	広島市社会福祉協議会	地域福祉課長	三村	誠司

事務局：特定非営利活動法人ひろしまNPOセンター

運営スタッフ 香川 恭子・横山 ゆかり

産後サポーター 黒木 一美・幸徳 宏美

山下 伊佐子・赤田 祐子

他

おやこ食堂調理リーダー・管理栄養士

三宅 由紀子



独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業