



タイトル：中塚由子先生と50人ママたち

(サブタイトル：ママを救った魔法の言葉たち)

ISBN 978-4-9903615-7-0

C0077 ¥1300E

定価： 本体1,300円 +税

銀河出版社



子育ては楽しく、我が子は可愛いはずなのに・・・。
原因もわからず、泣き止まない子どもと二人きり、誰も相談できず、孤独で不安な日々。

育児書を読んでも、できていないことばかりが目につき焦り、自分の育て方が間違っているのでは？
ちゃんと育てられるのか？
この日々が一生続くような気持ちになる。
あるお母さんに「育児書や指導はいらない、共感してほしいだけ」と言われました。

実際に子育て中の先輩ママたちのご協力をいただき、おかあさんのリアルな気持ちを14のカテゴリー別にQ&A形式で掲載しました。

栄養士として食育指導をするだけでなく、自分自身も母乳がでない等に悩み、孤独や不安を感じながら、二人のお子さんを育てた中塚由子先生自身の体験からのメッセージ本です。

月間100人を超える育児相談を受ける中で生まれた「そのひとりで救われた」「気が楽になった」「自分だけじゃなかった」とママたちに絶賛された魔法の言葉を散りばめました。

さらに「育脳レシピ」として簡単で栄養がとれて、育脳にも繋がる11のレシピも掲載。

先輩ママからの温かいメッセージや時には爆笑のエピソードなど、ママたちのあるある！
ネタが満載。気持ちが楽になる、ひとりじゃないと思えるママ必読の心温まる一冊です。

<著者紹介> 中塚由子

栄養士、食育アドバイザー、心理カウンセラー／
食育イベント企画「はなみずきYuu」代表
病院、歯科医院で長年勤務、その経験をもとに平成23年に独立。
「食育と育児の専門家」として、月に100人以上のお母さん達から子育てに関する悩みや赤ちゃんの離乳食相談などを受けている。
育児サークルを立ち上げ、お母さんの気持ちに寄り添う雑談会が大好評。
さまざまな企業との商品開発や食育イベントの開催、栄養レシピを提供。
NPO法人ではレシピ提供だけでなく、カウンセラーとしてスタッフの心のケアを担当する。
保育園での食育指導や個別栄養相談を行う。行政では、市民育児講座など複数担当し、親子での食育イベントを開催。パンの世界大会（モンドリアルデユパン）では日本代表チームの栄養部門を担当。
公式サイト <http://hanamizuki-yuu.com>

<目次紹介>

中塚先生からのメッセージ

「ママたちを救った魔法の言葉」

Q&A

1. おっぱい・ミルクの悩み
2. なかなか寝ない
3. 泣き止まない
4. 断乳について
5. 離乳食について
6. 幼児食について
7. 歯みがき
8. 一歳までの育児疲れ・ストレス
9. 子どもとの接し方
10. 夫から言われてムツとしたこと
11. 夫にしてもらったり、
言われて嬉しかったこと
12. 仕事のこと
13. 二人目、三人目を出産したとき
14. 男の子ならではの悩み

先輩ママからのメッセージ

子育てで本当に大切なこと

私が思う育脳レシピ

- ・ だしのとり方
- ・ だしをとった後の
混合削り節で作る佃煮
- ・ 簡単だしで作った具だくさんみそ汁
- ・ 大麦入りごはん
- ・ 大麦入り黒豆ごはん
- ・ 戻さないで作る
簡単こうや豆腐の煮物
- ・ 噛む力が育つこうや豆腐
- ・ こうや豆腐と野菜のミルク煮
- ・ 炒り豆腐風
- ・ 肉団子の和風トマト煮
- ・ こうや豆腐の磯部揚げ
- ・ こうや豆腐のから揚げ