

## 喜ばれる産後ケア—「月子餐」

台湾では「坐月子」という産婦の体をケアする文化・風習があります。これは出産後の体調を整え、体力を回復させるようにと古来より伝えられている「しきたり」の一つで、その期間は約一ヶ月が一般的と言われています。産婦にとって「坐月子」は大切に、体調を回復されるだけでなく出産前より良い体質に改善されるとも言われています。一方で産後の体調管理を軽視すると「関節炎」や「ホルモンバランスの崩れ」などを引き起こし産婦の老化が早まると言われています。「坐月子」には沢山のルールが存在していますが、その中でも食事は非常に大切です。

台湾では古くから漢方医学が発達・普及していることから、薬膳や食材により体調管理することは一般的な考であり、更には産婦向けの特別な料理が存在しています。これらは「月子餐」と呼ばれており、その料理には「麻油(ごま油)」「ひね生姜」「米酒」といった温熱性食材が多く利用されており「麻油鶏」「麻油腰子(豚の腎臓)」といった料理一般的です。なぜなら産後は血行を良くするために、体を温める食事を多く摂ることが良いとされているからです。また「水を飲むと浮腫みを促進させる」という考えもあり、期間中は水を一切飲まず代わりに「米酒水」を飲む人もいます。「米酒水」はお米で作られた調理用のお酒を長時間煮詰め、アルコールを飛ばしたもので「米酒水」「月子水」という商品名で販売されています。

TTL 台湾菸酒



未成年請勿飲酒

「米酒水」のイメージ写真。  
(出所:台湾菸酒公売局)

また産後は風邪を引かないことも重要とされており、産婦に冷たい水をなるべく触れさせないように、この期間は料理や洗濯など全ての家事を他の人に任せることができます。産婦を休ませるため、親が家事を手伝い「月子餐」を作ることも珍しくありません。或いは一日、4・5食の「月子餐セット」を家まで届けてくれる専門店のサービスも利用することができます。



「坐月子センター」の「月子餐」の例。  
薄味で栄養バランスが考えられた献立。

台湾には多くの専門店が存在しており、そのクオリティも非常に高いです。また出産前に各店舗の料理を試食できるため、自分が気に入った「月子餐」をオーダーすることができます。(試食は有料の場合もあり)「坐月子」は専用のケア施設で栄養士によって考えて作られた栄養満点な食事が用意され、授乳以外は何もする必要が無くゆっくり休めることができるので、人生中で最も休まる期間かもしれませんね。