

# 読売新聞にご紹介いただきました！

## ママの味方「産後めし」

### 育児で心身つらい時 支えたい……



橋本至芳さん（左）と父の熊谷邦雄さん（9月、武蔵野市で）

### 武蔵野の弁当店開発

出産後の女性の食生活をサポートしようと、武蔵野市緑町の弁当店「コムギキッチン」が、「産後めし」を開発し、インターネットで販売している。店長の橋本至芳さん（44）は、「産後で心も体もつらいときに、栄養豊富な料理を手軽に食べて、少しでも気を楽にしてもらえれば」と話している。（井上勇人）

### 栄養バランス良く無添加

■温めるだけ  
ひじきの入った豆腐ハンバーグやチキン南蛮、きんぴらごぼろに筑前煮……。コムギキッチンが売り出す産後めしは、主菜6種類と副菜7種類がある。特に調理は必要なく、パックに密閉された料理を電子レンジか湯煎で温めるだけだ。

■試行錯誤を重ね  
料理は全て手作り。保存料や着色料といった添加物は使用していない。小さな子どもでも食べられるように、食材は柔らかく煮込み、野菜は細かく刻んでいる。また、子どもと分けて食べられるように1・3人前と量を多くしている。

開発の中心となった橋本さんも、出産後の食事でも苦しい経験がある。長男と次男の年齢に合わせて食事メニューを考えていたが、日々の育児で時間を確保できないばかりか、疲れ果てて作り置きをすることもままならなかった。

こうしたことから、同年5月から開発を開始。橋本さんの父で栄養士の熊谷邦雄さん（82）にアドバイスを受けながら、メニューを考えていった。弁当店を営む傍ら、試行錯誤を重ね、今年6月に完成し、販売を始めた。

■アレンジも  
現在、同店では新メニューを考えている。橋本さんは、「子育てで大変なお母さんたちを少しでも支えたい」と意気込んでいる。産後めしは、3420円（税込み）の5食分と、6840円（同）の10食分のセットがあり、同店のホームページから注文できる。問い合わせは、同店のメールアドレス（[komugikitchen.info@gmail.com](mailto:komugikitchen.info@gmail.com)）へ。

Thank You