



## わかめスープと誕生日と産後ケア

蒸し暑い夏が来ました。そろそろ私の誕生日です。そして、わかめを買わないと、と思うようになります。韓国では、誕生日にわかめスープを食べるのです。

韓国では、大昔から、誕生日にはわかめスープを食べる習慣があります。

私の母も、家族の誕生日には、必ずわかめスープを作ってくれました。

現代においても、誕生日パーティーには、ご飯とともにわかめスープが欠かせません。

「お誕生日祝ってもらったの？」という質問の代わりに、「わかめスープは食べたの？」と質問する位です。

それはなぜか。それは、韓国の出産に関する文化と深い関係があります。

昔から、韓国では「ミエキックッ」という、わかめスープを産後のお母さんが毎食たっぷり食べていたと言われていました。

その伝統が今までも続いて、韓国においてはわかめスープは産後に必須かつ代表的な食べ物です。出産後の最初の食事には、わかめスープは欠かせません。そして、一ヶ月以上、ほぼ毎食わかめスープを食べ続けます。



私が日本で出産したときも、母はわざわざ韓国のわかめを持って来て、毎日わかめスープを作ってくれました。(正直なところ、ほぼ一ヶ月間、毎食わかめスープを食べると、さすがに飽きて、1ヶ月の終わりには匂いも嫌になってしまいました)

わかめスープには食物繊維、カリウム、カルシウム、ヨウ素などが豊富に含まれ、新陳代謝を活発にし、母乳の生成や、むくみの軽減に役立つといえます。また、カロリーが低いので、産後の体重調整のためにもよいといわれています。

それ以外にも、韓国には出産後のお母さんと赤ちゃんのために、独特の文化があります。

出産後は、体を冷やすことは禁物といわれています。その方が産後のいろいろなトラブルを防ぐことができると信じられているからです。私の母は、私に扇風機の風もあてないように注意していました。しかし、夏に子供を産んだ私は、ここは日本だから違うとい

いながら、クーラーをかけたことを思い出します。

それから、韓国には産後調理院という施設があります。

赤ちゃんを出産した病院を退院した後、お母さんと赤ちゃんが2週間から1ヶ月ほど過ごし、産後のケアを受けることができる施設のことです。核家族の増加のためか、産後調理院が一般的になりました。

産後調理院では、母親は栄養士の献立による食事を取り、健康チェック、姿勢や呼吸法、ヨガ、マッサージ、赤ちゃんの世話の仕方や応急処置に関する教育など、専門的な指導を受けます。場所によっては、母親の体力回復のために、漢方医が漢方を処方してくれます。

ほぼすべての産後調理院において、床暖房付きの一人部屋、遠赤外線バスルーム、搾乳機、低周波治療器のような装置を備えており、出産後に発症する可能性のあるいくつかの女性の成人病の予防に役立ちます。ここでは体系的かつ衛生的な健康管理を受けることができます。

母親が健康管理や教育を受けている間、赤ちゃんは基本的には新生児室に預けられます。新生児室では、専門看護師が赤ちゃんの入浴や授乳を含めて24時間世話をします。また、近くの産婦人科や小児科などと連携して、赤ちゃんの健康を定期的に検査するそうです。



一人部屋の産後調理院なんて、高いに違いないと思われるかもしれませんが、そうでもないようです。2週間位の産後調理院の費用は、地域やサービス内容により異なりますが、一般的には10万円から20万円です。

産後調理院では、母親は安心して夜はゆっくり睡眠することができますし、回復に専念できます。(もちろん、希望によって母子同室も可能です。別室の場合も、母親は新生児室や自分の個室で授乳ができます) その意味では、この施設は、赤ちゃんのための施設というより、出産後の母親のための施設という色が強いとえるかもしれません。

わかめスープも、もともと出産後の母親のためのもの。母親への感謝の気持ちを忘れないために、誕生日にわかめスープを食べます。韓国では、誕生日には誕生日ケーキより、わかめスープが必須かもしれませんね。

子供たちは、ケーキの方を好むはずですけど。

## 筆者紹介

### 朴沼泳 (ばく・そよん)

2001年38回韓国弁理士試験合格。現在は新樹グローバル・アイビー特許業務法人の顧問を務める。ソウル生まれ、2003年から現在まで日本在住。

韓国の中央大学の政治外交学科および大阪工業大学の電子情報通信学科を卒業。趣味はダンス、好きな食べ物はチラシ寿司、キムチチゲ。好きな言葉は「修身齐家治国平天下」。