



1・2・3

ステップレシびつき！

ベビー&キッズの健やかな発育発達をサポートする

BABY&KIDS HEALTH PROJECT



BABY & KIDS
HEALTH PROJECT

1 およこ保健室

こどもの発育と家族の健康について

1 測って 2 知って 3 学ぶ

ふだん測る機会のない骨密度測定※・指先ヘモグロビンチェック・食生活アンケートを通じてママの産後のからだ回復やパパのメタボ予防、こどもの発育発達を促す食生活について学べます。



※骨密度測定は実施しない会場もございます。

ママへの情報提供

- ・授乳中の骨密度変化と回復について
- ・妊娠前から産後の貧血リスクと対策について
- ・産後の体型戻しと理想体型について
- ・腸内環境と早産 / 赤ちゃんの発育について 他

ベビー&キッズへの情報提供

- ・乳幼児の脳を育む食生活と遊び方について
- ・骨を強くする食生活と遊び方について
- ・こどもの塩分 / 糖分の摂取量について
- ・月齢別 / 年齢別 理想睡眠について 他



『こども健康・栄養調査』の実施・「およこ保健室」の開催を通じて、こどもの発達発育・食生活・生活習慣などの調査を行うことで、課題の顕在化と早期疾病予防、健康増進に取り組みます。「およこ保健室」はハッピーママフェスタ等に出席予定です。

3 妊婦栄養研究



妊娠中の妊婦さんへの栄養教育介入を通じ、妊娠中の食生活がママとベビーの健康に与える影響を女子栄養大学と栃木・群馬・埼玉の産婦人科と共同研究を実施。第一弾の発表を米サンディエゴの国際学会で行い、公衆衛生紙に掲載されました。

2 ツール提供



今すぐダウンロード！

ご家族の健康管理に役立つツールを何度でもダウンロードいただけます。調味料別塩分チェックカード・肉の部位別カロリーカード・栄養バランスが整うショッピングリストなど、お役立ち度120%！

ベビー&キッズヘルスプロジェクト

BABY&KIDS HEALTH PROJECT とは？



一般社団法人ラプテリ代表理事
予防医療コンサルタント

細川モモ



ママの健康上の課題

- ・妊娠前から約1,000万人が貧血
- ・不妊症の増加 (約6組に1人)
- ・高齢出産による産後の腰椎圧迫骨折の増加
- ・痩せ増加による栄養失調と妊娠力の低下 他



こどもの健康上の課題

- ・出生体重の低下と将来の生活習慣病リスク
- ・栄養失調により骨が歪曲するくる病の増加
- ・初経の遅延に繋がる成長期の痩せ体型の増加
- ・乳幼児の運動機能 / 言語能力の低下と貧血 他

こどもの生活習慣病予備軍が増えています

実は今、日本ではママとこどもの健康が大きな課題を抱えています。出生体重が35年間で約200g減少し、乳幼児の運動機能・言語能力をみると10年前と比較するとやや遅くなっており、小学生・中学生ともに痩せ率が増加しています※ ママの方も栄養失調による貧血や産後の腰椎骨折の増加など、予防・対策が必要なことがたくさんあります。人生の

健康の基盤をつくる成長期になにをどう食べて、どのように生活を営むかはこどもの健康への影響が大きく、各自治体で行われている「小児生活習慣病検診」の結果では、小学生の40%が高血糖や高コレステロール、脂肪肝等に該当する自治体もあり、年々深刻さが増しています。日本では母子健康に投じる国家予算が乏しいことから、民間で母子健康支援を行うべく、本プロジェクトを立ち上げました。

栄養不足で発育遅延に

鉄分不足で
乳幼児貧血

ビタミンD不足で
くる病*

たんぱく質不足で
発育遅延

カロリー×たんぱく質の充足が発育の鍵 こどもの発達発育を考えると、大敵となるのがカロリー不足・栄養不足・睡眠不足です。発育を促す成長因子 IGF-1 は軟骨細胞を増やして骨を成長させることで身長を伸ばしますが、IGF-1 はカロリー×たんぱく質の摂取量により増減することから、成長期の子どもにとってカロリー不足やたんぱく質不足は成長の大きな妨げとなります。たんぱく質は鉄分や亜鉛、ビタミンDといった栄養素の宝庫であり、不足はさまざまな栄養素の不足を同時に引き起こしてしまいます。

寝る子は育つは本当の話

成長ホルモンが分泌されるのは寝ている間。10才までは脳の発育のために、夜は9時間～9時間半寝ることが望ましいという報告があります。

こどもを育てる
たんぱく質はコレ!



※くる病・ビタミンD欠乏等により骨や軟骨に異常をきたす石灰化障害

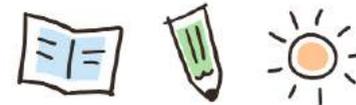
こどもの健康サポート情報をお届けします

13種の専門家が所属し、「おやこ保健室」の実施及び乳幼児のいる家庭への健康・栄養調査を行なっている一般社団法人ラブレテリより、こどもの成長に役立つ情報や栄養満点レシピを無料でお届けします。LINE メルマガにご登録ください。



国際社会を生き抜く
“健康力”を育みましょう

10年前と比べてこどもの
健康・体重・体力が下降傾向に



体力や学力も後退

わが子の健やかな発育発達は、親のいちばんの願い。ところが、現代の子どもたちは10年前と比べて身長は平成6年～13年あたりをピークに横ばい傾向にあり、体重は減少傾向に。さらに、昭和60年頃から今日まで体力・運動能力は低下傾向が続いています* 国際社会を生き抜くにあたり、まず健康が大きな課題となっています。

こどもの健やかな発育発達には、食事・運動・睡眠の3点セットが欠かせません。今、日本では乳幼児の睡眠時間が世界一短い現状であり、こどもの痩せと肥満の二極化、ゲーム普及による骨折率の増加など、人生の土台となる健康が危惧されています。

※文部科学省「子どもの体力向上のため総合的な方策について」資料5-2

こどもの発育発達の
目安はコレ!

カウプ
指数

発達発育
成長曲線

☆成長曲線・厚生労働省が10年ごとに行なっている全国の乳幼児の発育調査データをもとに、体重や身長を男女別に集計し、成長推移をグラフ化したもの。

☆カウプ指数・乳幼児の発育状態の程度を表す指数。主に肥満・痩せのチェックなど。

どちらもネットで簡単に算出できます!

カウプ指数 成長曲線



睡眠と栄養の不足は
脳の脅威よ！



2才児の睡眠時間が
とくに短いだって



各年代にとって望ましい睡眠時間

	推奨	許容範囲
新生児0～3ヶ月	14～17時間	11～19時間
乳児4～11ヶ月	12～15時間	10～18時間
幼児1～2才	11～14時間	9～16時間
就学前児童3～5才	10～13時間	8～14時間
学童6～13才	9～11時間	7～12時間

出典：National Sleep Foundation.

発育にとって理想の睡眠時間とは？

脳にとって睡眠は栄養と同じくらい大切です。なぜなら、成長ホルモンは寝ている間に分泌されているから。また、寝ている間は脳が情報を整理し、記憶する時間でもあり、多くの専門家が健やかな発達発育には十分な睡眠が必要であると説いています。

では、月齢・年齢別にどれくらいの睡眠時間が必要なのでしょうか。ハーバード大学の睡眠研究者が発表したデータが左に掲載しました。現在、日本のこどもたちの睡眠時間は世界でもっとも短く、健康面や発達発育への影響が心配されています。一方、例えばスイスでは全年代のこどもたちが推奨時間の睡眠をとっています。新しいことを閃いたり、複雑な問題を脳が解決するためには十分な睡眠時間が必要であるとオックスフォード大学の研究者も述べています。

1・2・3 ステップレシピ

《材料 4人分》

- ・ 鮭(白身魚でも可) 4切れ ・ 白ネギ 1本
- ・ しめじ 2/3パック(60g)
- ※きのこはお好みのものを付け合わせて
- ・ カットわかめ 4g ・ レモン(くし切り) 4切れ
- (A) 塩 小さじ1/3 ・ 酒 大さじ1と1/3
- (B) しょうゆ 小さじ2と2/3 ・ オリーブオイル 大さじ2/3

《作り方》

- (1) 鮭は(A)で下味をつけ、しばらく置く
- (2) 白ネギは斜め切り、しめじは石づきを落としてほぐす。わかめは水に戻し、水気を切っておく。アルミホイル(クッキングペーパーも可)に(1)(2)を包む。
- (3) フライパンに(2)を並べて蓋をし、中火で10分蒸し焼きにしたら(B)をかけ、レモンを絞って完成!

ママがしっかり食べて
母乳中のDHAアップ!
魚焼きグリル不要♪ お血汚れず♪

鮭のホイル焼き

白身魚でもオッケー!



脳を育てる食事



2

脳は6才までに
90%が完成する

育脳

脳に栄養不足は大敵!
しっかり食べて噛んで育てよう

1 脳を栄養で満たそう

脳に必要な栄養素は、DHA だけではありません。脳がDHAをきちんと使えるように鉄分が必要で、日光を浴びることで作られるビタミンDも自閉症や抑うつとの関係が研究されています。これらの栄養素をすべて含んでいる

食材は魚だけ。あとはそれぞれの栄養素を個々の食材から取り入れる必要があります。こどもは体重あたりの栄養素の必要量が大人より多いため、親が与えないことには簡単に不足させてしまいます。炭水化物に偏りすぎないで。

2 噛む＝脳への刺激

咀嚼も脳の成長に欠かせません。歯にはセンサーがついていて、噛むごとに脳に刺激が送られ、脳を活性化する力があります。咀嚼は下顎の発育や歯の生える総数にも影響します。ただし、噛む力は歯の生え揃いによって異なりますので、月齢や年齢よりもわが子の歯の数をみてあげましょう。



日本人の歯が生える時期は白人よりも遅いことがわかっています。大人と同じ咀嚼機能を得るのは3才が目安。奥歯が生える前に硬いものを与えて噛まないクセをつけしてしまうことは避けましょう。3才以降は噛む食事を意識して。

脳の発育にとって、栄養不足が大敵であることが最新の研究によって明らかになりつつあります。とくに、乳幼児は貧血のリスクが高いのですが、貧血の症状がないような鉄欠乏でも中枢神経の発育を妨げてしまい、言語能力や注意力が低下をするなど、発育に影響が生じてしまいます。

脳の発育に欠かせない鉄分やDHAは体内で作り出すことはできません。また、どんな食材にも入っているわけではありません。こどもの栄養管理をしてあげられるのは親だけです。6才までに急スピードで肥大化する脳に十分な栄養を食事を通して与えてあげましょう。

20歳 ————— 0歳

カルシウム貯金最適期

地域別の推奨日光浴時間

	7月			12月
	午前中	正午	午後	
札幌	14分	8分	24分	139分
つくば	11分	6分	18分	41分
那覇	16分	5分	10分	14分



骨を育む栄養と旨味がたっぷり！

カミカミ期からの
離乳食レシピです！

しらすと小松菜
しいたけの旨味スープ



《材料》

- ・小松菜 10g
- ・しらす 5g
- ・しいたけ 5g
- ・赤パプリカ 5g
- ・かつお出汁 80ml

《作り方》

- (1) 小松菜・赤パプリカ・しいたけは細かく刻む
- (2) かつお出汁を沸かし、具材を入れて、野菜に火が通るまで煮る。

1・2・3
ステップレシピ



こちらのレシピは
ミキハウスの離乳食レシピ動画サイトで
ご覧いただけます！



※ 出典：独立行政法人 国立環境研究所 (2014)「太陽紫外線による健康のためのビタミンD生成と皮膚への有害性評価 ―国内地点におけるビタミンD生成・红斑紫外線量リアルタイム情報の提供開始―」(2014年11月27日発売)

骨は身長に影響
するから大事！



昔に比べて体格が
小さくなっているんだって



食生活 × 日光浴が骨を育てる

骨を育み、身長の伸びを促すために大切なことは、日光浴を欠かさないことです。実は、日光には食事から摂取したビタミンDを活性化させることで骨へのカルシウムの吸着を促し、骨や筋肉を強くするという大切な役割があります。日本では、ママ世代がもっともビタミンDが不足しており、過度なUVケアが問題視されています。乳幼児のビタミンD欠乏に、骨が歪曲する「くる病」がありますが、関東でも発症例が出るなど、子どもの骨の健康が危ぶまれています。

ビタミンDを豊富に含む、魚介類・卵類・きのこ類を食べ、左のグラフ※を参考に晴れた日は適度な日光浴（外遊び）を楽しみましょう。

骨スクスク！

骨が弱くなる生活



1 栄養の偏り



2 運動不足



骨をつくる栄養素をまるっとバランスよく含んでいるのは魚ですが、乳製品にも吸収されやすいカルシウムが含まれています。ソーセージなどの加工肉に含まれるリンや過剰なお砂糖はカルシウムの排出量を増やしてしまいます。

骨は骨振動といい、からだを動かすことで古いカルシウムと新しいカルシウムを入れ替えるため、とくに成長期・思春期での運動量は骨の強さに大きく影響を与えます。外遊びでビタミンDを生成することも骨強化のポイント。

3 睡眠不足



骨がつくれるのは寝ている間。「寝る子は育つ」という言葉通り、8時間未満の睡眠時間では骨量獲得を損なう可能性があります※。夜しっかり眠るために、朝日を浴びる習慣を大切にしましょう。

えっ！子どもの骨折が
増えている？

骨

生涯の骨の強さは
成長期に決まる！

私たちの骨は、成人してから強くすることはできません。生涯の骨の強さは20歳の頃に「ピーク・ボーン・マス」という最高点を迎え、あとは加齢とともに低下をしていきます。ピーク・ボーン・マスをどれだけ高くできるかは、成長期の過ごし方（食事・運動・睡眠）によって決まることから、個人差があります。

実は、日本ではこどもたちの骨折率が右上がりが増えていて、生まれてまもなく骨が栄養不足により歪曲してしまう「くる病」も増加しています。身長にも影響する骨をどれだけ丈夫に育て上げるかは、親の知識にかかっています。

出典：Casazza et al.,2011

お財布に優しい！日持ちする！栄養満点！

栄養たっぷりの
食生活を叶える

揃えておきたい食材リスト

献立を考えるのが疲れてしまうときや手軽に栄養をチャージしたいときってありますよね、そんなときに常備しておきたい食材を一覧にしました！
これで買い物をし忘れても栄養について難しく考えなくても大丈夫！



うま味成分も豊富で健康にも◎



鉄分チャージ
ストック食材



☆こんな便利アイテムも ⇒ フリーズドライレバー・鮭フレーク



こんなレシピで活用 ⇒ 冷凍あさりリゾット・骨つきチキンのポトフ・納豆チャーハン
高野豆腐の卵とじ丼・海鮮チャーハン・とろろ昆布のおにぎり・ツナとワカメの小鉢

子どもがもっとも不足しやすい栄養素が鉄分とカルシウムです。とくに乳幼児後期から幼児期（生後9ヶ月～2才）に起きやすい鉄欠乏の要因は、からだの急激な成長に必要な鉄分が食事から十分に供給されないことです。

乳幼児は、ママのお腹の中でもらった母体由来の鉄分と、離乳食開始以降の食事由来の鉄分を使って成長をしますが、生後6ヶ月を過ぎると母体由来の鉄分は底を突きます（貯蔵している鉄分の量は出生体重によって異なり、小さいほど早い時期に鉄分が枯渇します）。そのあとは食事由来の鉄分しかなくなってしまうため、食事からの供給が不足すると鉄欠乏になってしまいます。完母の場合はとくに意識しましょう。

3 鉄分不足は脳の
発育を妨げてしまいます

乳幼児貧血

乳幼児後期～幼児期はとくに注意



鉄分は血液の材料になるだけでなく、
脳の発育にも欠かせない栄養素です

あまり知られていませんが、鉄分は脳の中枢神経の発達に必要不可欠な栄養素です。乳幼児は母体由来の鉄分を貯蔵して生まれてきますが、早産児や低出生体重児は貯蔵鉄が少ない傾向にあり、また、母体の貯蔵鉄と新生児の貯蔵鉄は比例するため、ママが妊娠前・妊娠中に貧血であった場合、赤ちゃんにおいてもそのリスクは高まります。

鉄分には植物性由来と動物性由来の

2種類があり、吸収率が大きく異なります。

こどもの成長に必要な不可欠でありながら、不足しやすい栄養素である鉄分。鉄分というとほうれん草やひじきを思い浮かべる人が多いですが、植物性由来の鉄分は吸収率が2～3%と低く、緑茶やウーロン茶に含まれるタンニンによる吸収阻害もあります。赤身の肉や魚に含まれる動物性由来の鉄分は吸収率が20～30%と高いため、鶏レバーや豚肉・牛肉・鮭・マグロ・牡蠣などを与えるようにしましょう。

乳幼児の鉄欠乏性貧血の症状

注意力散漫

易刺激性



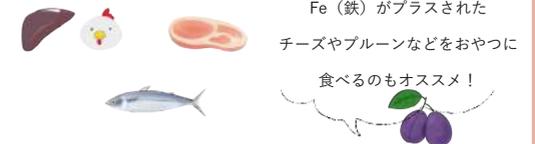
少しの刺激ですぐ泣く

貧血のない鉄欠乏でも・認知能力の低下・注意力持続時間の低下・言語能力や記憶力の低下・落ち着きのなさなどがみられます。

鉄分の
摂取量 / 推奨量

月齢	男の子		女の子	
	必要量	推奨量	必要量	推奨量
0～5ヶ月	—	—	—	—
6～11ヶ月	3.5 mg	5.0 mg	3.5 mg	4.5 mg
1才～2才	3.0 mg	4.5 mg	3.0 mg	4.5 mg

※1日にあたりの必要量 / 推奨量です ※出典：日本人の食事摂取基準 2015





筋肉の維持はバランスの良い食事が肝心

筋肉は体温を生み出し、内臓下垂を防ぎ、基礎代謝や体型のキープに欠かせません。ところが、加齢により太ももや腕を中心に筋肉量が衰え始めます。筋肉は日々分解されていますが、これをできるだけ少なくするためには、どれだけバランスよく食事をするかによって大きく異なることがわかっています。毎食「片手一盛りたんぱく質」を食べることで合わせ、様々な食材を取り入れましょう。



バランスの良い食事をしている人ほど長生き

健康を叶えるために、あえて何かを抜いたり増やしたり、様々な食事が存在していますが、国立がんセンターが日本人の男女約8万人を対象に15年間追跡した研究報告では、「食事バランスガイド」の遵守率が高い人ほど総死亡率が低いことが明らかになっています。とくに、循環器疾患死亡・脳血管疾患死亡のリスクが低く、がんにおいても低い傾向がありました※1

朝ごはんはたんぱく質をプラスして、体内時計を効果的にリセットしよう

朝ごはんを食べる人はそうでない人に比べ、幸福度や生活充足度（健康・仕事・お金等）が高く、ワークライフバランスが取れてストレスも少ないことがわかっています※2

朝ごはんはこれほどの効果があるのは、体のリズムをコントロールする体内時計と密接な関わりがあるから。効果的に体内時計をリセットするためには、朝からたんぱく質（肉・魚・大豆・卵・乳製品）を欠かさないようにしましょう。朝ごはんの栄養バランスが良いほど、だるさや、学校や会社へのモチベーションへの低下が軽減されることもわかっています。



鍋・ホイル焼き・ソテー・味噌汁
炊き込みご飯・マリネ・パスタ

味噌汁・海苔巻き・サラダ・酢の物
ナムル・スープ・おにぎり

2 WEEK MEAL CHECK

食べたものに○をつけて
栄養の偏りを防ごう



チェックする食材リスト

- 魚介類
- 卵類
- 果物類
- 緑黄色野菜
- 肉類
- 乳製品
- いも類
- 大豆製品
- 海藻類
- きのこと類

使い方→1ブロックを1日とし、食べた食材に○をつけていきましょう

2週間を振り返ってみよう

14日間のうちに各食材を食べた日を合計して書き出してみましょう。不足させやすい食材と栄養を把握することができます。1週間でも可。

/ 2 WEEK	/ 2 WEEK	/ 2 WEEK

刺身・寿司・鍋・鮭フレーク・ツナ缶 鯖缶・つみれ・干物・味噌煮・煮付け	/ 2 WEEK	/ 2 WEEK	/ 2 WEEK

そばろ・肉団子・生姜焼き・親子丼 牛丼・肉巻き・肉詰め・肉じゃが	/ 2 WEEK	/ 2 WEEK	/ 2 WEEK

納豆チャーハン・高野豆腐の味噌汁 鍋・肉豆腐・納豆パスタ・麻婆豆腐	/ 2 WEEK	/ 2 WEEK

何度でも
ダウンロード可能!



ラブレトリトキー&ニューヨークの
ホームページから健康管理ツールが
ダウンロードいただけます。

※出典1: doi:http://doi.org/10.1136/bmj.j1209 (Published 22 March 2016)

Cite this as: BMJ 2016;352:j1209

※出典2: 20代~60代までのビジネスパーソン男女1,000名に聞く「幸せ度とライフスタイルに関する調査」東北大学 スマート・エイジング国際共同研究センター

BABY&KIDS HEALTH PROJECT

企業・自治体応援団



いちほまれ

コシヒカリ発祥の地福井が6年の歳月をかけて
新たに生み出した究極のお米を赤ちゃんの“初めて”に



いちほまれ

福井県「食育」先進県です。

お米のプロと食のプロが選んだ日本一美味しい
お米でお子様の健やかな成長と笑顔溢れる
食卓をサポートします。



グラフがあるから気づける安心。体感では気づきにくい
温湿度の変化は時間ごとのグラフを見れば一目瞭然です。



温湿度計 グラフ付き温湿度計

温湿度がたえず変化していることにお気づきで
すか？環境の変化を受けやすい小さなお子様や
お年寄りの方がいるご家庭の温湿度管理に。

グラフ付き温湿度計、TT-580、TT580

メディア
パートナー



“ママと企業と社会を繋ぎ、家族が、日本が、もっと元気
になれる場所を！”をコンセプトに、家事や育児・育自や
仕事に一生懸命なママたちを応援する、ママのためのイベ
ント「ハッピーママフェスタ」
家族の中心であるママたちの「成長」と「輝き」は生まれ
る空間を作り出し、ママと家族の「ハッピー」に繋げるこ
とで、地域を、日本をもっと元気にすることを目指します。

ハッピーママフェスタ

開催地はこちら

NAGOYA/名古屋

日時：2018年2月23日(金)～25日(日)
10:00～17:00 ※25日のみ16:00終了
場所：ナゴヤドーム

KAWASAKI/川崎

SAPPORO/札幌

日時：2018年6月2日(土)3日(日) ※現在準備中！
10:00～17:00 ラブテリ LINEメルマガにて
場所：LA CITTADILLA ご案内します。



本プロジェクトは
企業応援団のご支援により
運営されています



おやこ保健室



測って・知って・学べる、参加者満足度99%の
「おやこ保健室」。こどもの発育発達に役立つ食事や
生活習慣の最新知識を提供しています。

こども健康栄養調査



国が実施する乳幼児健康調査は15年に1度という頻度で
あることから、こどもたちが抱える発達育上の課題を早
期に顕在化するため、全国各地で開催予定の「おやこ保健
室」を通じて、「こども健康・栄養調査」を実施いたしま
す。調査結果を通じて啓発すべきことを専門家とともに発
信し、こどもたちの健やかな発育発達をサポートします。



おっぱいの水分は、100%ママ由来。



サントリー天然水

母乳の約8割はママの摂った水分です。
妊娠中から体内の水を入れ替える気持ちで、
積極的にお水を含み、
授乳の準備をしていきましょう。



ミキハウス × ラブテリ トーキョー&ニューヨーク
パパもできる！離乳食レシピ動画配信中



新米ママ・パパでも
わかる！

ミキハウス離乳食がわかる動画

赤ちゃんともママ、パパ、ご家族の毎日が、
少しでもハッピーになるように、安心していた
だけるように、ミキハウスはものづくりと
情報発信を続けてまいります。

ベビー&キッズヘルスプロジェクト

BABY&KIDS HEALTH PROJECT

LINE メルマガに登録！

おやこ保健室の開催情報や
専門家からの情報・スクリーンショットを
不定期でお届けします！



今すぐダウンロード！

- ・調味料別 塩分チェックカード
- ・肉の部位別カロリー一覧カード
- ・ショッピングリスト 他



家族の健康管理に役立つツールがホームページから
無料ダウンロードできるよ！



ラプテリ トーキョー&ニューヨーク



専門家による母子健康向上プロジェクト

「ラプテリ トーキョー&ニューヨーク」

“ベビー&キッズヘルスプロジェクト”を主催する、ラプテリ トーキョー&ニューヨーク（一般社団法人ラプテリ）は、13の医療ライセンスをもつ専門家が所属し、妊娠前・妊娠中・産後・子育て中の親子の健康支援を通して母子健康向上を目的として活動している非営利組織です。国内外の最新論文をオシャレにわかりやすく親しみやすく啓発することに定評があり、全国で開催している保健室が100を超えるメディアに取り上げられています。

メディアパートナー



「こども健康・栄養調査」の結果は、メディアパートナーであるハッピーママフェスタの公式マガジンに掲載予定！こどもの健康に関する書籍として、一般社団法人ラプテリ代表理事の細川 モモと管理栄養士の宇野 薫が監修を務めた「妊娠中の食事」が好評発売中です。



Luvtelli ♥ Tokyo & New York

ラプテリ トーキョー&ニューヨーク