

～これからママになるあなたと赤ちゃんのために～  
食生活を見直しましょう！

元気な赤ちゃんを産み育てるためには、ママの健康が大切です。そして、妊娠中、授乳中は、赤ちゃんの成長、発育のために必要な栄養素が不足しないように、ママが食事をきちんと食べる必要があります。その後も、家族の食習慣は子どもの食習慣に大きく影響するので、妊娠を機会にご自身と家族の食生活を振り返り、見直してみましょう。

あなたの食生活をチェック ＊普段の食事について、該当する項目に☑してみてください。

栄養 野菜の バランス は？	①朝ごはんはパンとコーヒーだけ、または食べない。	<input type="checkbox"/>
	②めん類や丼などの単品料理が多い。	<input type="checkbox"/>
	③付け合わせの野菜を食べない。	<input type="checkbox"/>
	④市販のお弁当を食べたり、外食することが多い。	<input type="checkbox"/>
ビタミン・ ミネラル は？	⑤牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品はほとんど食べない。	<input type="checkbox"/>
	⑥緑黄色野菜はほとんど食べない。	<input type="checkbox"/>
	⑦納豆や豆腐などの大豆製品はほとんど食べない。	<input type="checkbox"/>
	⑧小魚など魚はほとんど食べない。	<input type="checkbox"/>
塩分は？	⑨味付けは濃目が好き。	<input type="checkbox"/>
	⑩めん類のスープは全部飲む。	<input type="checkbox"/>
	⑪インスタント食品をよく利用する。	<input type="checkbox"/>
	⑫しょうゆやソース、たれ、ドレッシングはたっぷりかける。	<input type="checkbox"/>

※☑がついた項目は、改善しましょう。

## 妊娠中の食事のポイント

◎一番大切なことは…1日3食、食品数を多く、バランスよく！

欠食したり、好きな食品ばかりを食べたりしていると、栄養バランスが悪くなります。主食・主菜・副菜をそろえることを意識していろいろな種類の食品をとるようにしましょう。



小食の人は、間食の時間を設け、栄養を補いましょう。

【バランスのよい食事の基本】



何をどれだけ食べたらよいかは、こちらからアクセスできます。

🔍 [妊産婦のための食事バランスガイド.pdf](#)



「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」は、こちらからアクセスできます。🔍 [妊産婦のための食生活指針.pdf](#)

(厚生労働省ホームページより)

## 特にとりたい栄養素と主な食品

	主食食材	主菜食材	副菜食材	間食など
<b>葉酸</b> 脳や中枢神経の発育に必要で、ママの貧血予防、赤ちゃんの成長を助ける働きがあります。	全粒粉パン	納豆、卵	ほうれん草、ブロッコリー、アスパラガス、枝豆、さつまいも	いちご、バナナ キウイ、きなこ 豆乳
<b>鉄</b> ママはおなかの赤ちゃんへ栄養や酸素を送るためにたくさんの血液が必要です。鉄分をとって貧血を予防しましょう。ビタミンCと一緒にとると吸収が良くなります。	そば、全粒粉パン、ライ麦パン	赤身肉、かつお、さば、あさり、豆腐、納豆、卵	小松菜、枝豆、ひじき	豆乳、シリアル きなこ
<b>カルシウム</b> 骨や歯を作る重要な栄養素です。授乳中には、ママからカルシウムが失われるため、ママの骨量維持のためにも意識してとりましょう。ビタミンDと一緒にとるとカルシウムの吸収が良くなります。	ビタミンCは、果物、野菜、芋類等に多いです。	豆腐、高野豆腐、厚揚げ、ししゃも、まいわし	小松菜、ちんげん菜、大根葉、切り干し大根、ひじき	牛乳・乳製品 小魚、桜エビ、ごま
<b>たんぱく質</b> 赤ちゃんの筋肉や内臓、ホルモン、神経伝達物質、血液成分の材料になる重要な栄養素です。いろいろな食品からとりましょう。	ごはん、パン、めんにもたんぱく質は含まれています。	肉、魚、卵、大豆製品		牛乳・乳製品
		ビタミンDは、鮭、さんま等の魚や、きくらげ、干ししいたけ等に多いです。		

## 控えたいもの

調味料(油・塩分)	インスタント食品、レトルト食品	甘いお菓子、スナック菓子
油が多いものは太りやすく、塩分をとりすぎると妊娠高血圧症候群の危険性が高くなります。	添加物や塩分が多くなりがちです。	食べ過ぎるとエネルギーのとり過ぎで、太る原因になります。また、食事がきちんと食べられなくなり、必要な栄養素が不足することもあります。
		

## 注意が必要なもの

キンメダイ、マグロ	生ハム、ナチュラルチーズ	レバー、うなぎ
魚介類の一部には水銀が多く含まれています。キンメダイ、ホンマグロなら80g/週程度が目安。ツナ、鮭、鯖、いわし、さんま、かつお、ぶり等は特に注意されなくていいです。	生ものには、リステリア菌という食中毒菌が含まれている可能性があります。冷蔵庫に長期間保存され、加熱せずにそのまま食べられる食品は原因となりえるので注意が必要です。	ビタミンAが過剰に含まれているので、特に妊娠初期は注意が必要です。

お魚に含まれる水銀については、こちらからアクセスできます。 [Q お魚について知っておいてほしいこと.pdf](#)

リステリア菌による食中毒については、こちらからアクセスできます。 [Q リステリア菌チラシ.pdf](#) (厚生労働省ホームページより)

## おすすめレシピ

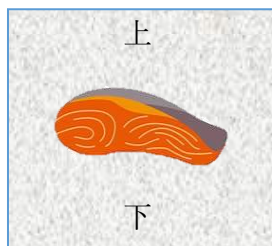
### ★鮭のホイル焼き～チーズ風味～

鮭にはカルシウムの吸収をよくするビタミンDが多く含まれています。他に、白身魚や鶏肉でもおいしくできます。

(2人分)

生鮭……………60g×2切れ
こしょう……………少々
玉ねぎ……中 1/4 個(40g)
コーン缶(粒)……大さじ 2
まいたけ……………1/4 パック
ミニトマト……………2 個
ピーマン……………小 1/2 個
スライスチーズ……………2 枚
しょうゆ……小さじ 1/2×2
レモン……………1/4個

準備物: アルミホイル 30 cm×2



- ① 玉ねぎは薄切りにする。  
まいたけは小房に分ける。  
ミニトマトは半分に切る。  
ピーマンはヘタと種を除いて細切りにする。  
スライスチーズは半分に切る。  
レモンはくし型に切る。
- ② アルミ箔を広げ、真ん中に玉ねぎを敷き、その上に生鮭をのせてこしょうを振る。その鮭の上にコーン、まいたけをのせてしょうゆをかける。その上にスライスチーズ、ミニトマト、ピーマンの順にのせる。
- ③ アルミ箔の上と下を持ち上げて合わせ、1 cm程度の幅で 2～3 回折りたたむ。両端もそれぞれ同様に折りたたむ。
- ④ フライパンに 2 cm程度お湯を沸かし、③の包みを並べて蓋をし、12 分程度蒸し焼きにする。
- ⑤ 食べる時にレモンを絞る。

1 人分栄養価	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	塩 分
187kcal	16.4g	12.0g	5.8g	114 mg	0.5 mg	1.0g

### ★お好み野菜の白和え

和え衣を覚えたら、お好みの野菜や季節の野菜で簡単にアレンジできます。小松菜、ひじき、ブロッコリー、アスパラ、切り干し大根でもおいしくできます。

—材 料—(4人分)

ほうれん草	お好みの具 を合わせて 200g 程度
・1/2 袋(100g)	
にんじん……40g	
しいたけ……2枚	
糸こんにゃく・50g	
しょうゆ(下味)……………小さじ 1/2	
〈和え衣〉	
木綿豆腐……1 パック(150g)	
砂糖……………小さじ 2	
しょうゆ……………小さじ 2	
すりごま……………大さじ 3	

—作り方—

- ① にんじんはせん切り、しいたけは細切り。糸こんにゃくはざく切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、しいたけを 1 分半程度ゆでてザルに上げる。ほうれん草はゆでて水にさらし、2cm 長さに切る。糸こんにゃくは、別に茹でてアク抜きする。
- ③ ②の水気をよく切って、粗熱がとれたら分量のしょうゆで下味をつける。
- ④ 〈和え衣〉木綿豆腐は水切りし、マッシャーなどでつぶし、砂糖、しょうゆ、すりごまを混ぜておく。
- ⑤ ③の野菜の水気を切り、④の和え衣で和えて出来上がり。

\*しょうゆを味噌に変えてもおいしいです。 ※ほうれん草にはシュウ酸が多いですが、ゆでて水で流すことが  
\*冷やして食べると、より美味しくいただけます。できます。最後に茹でるようにしましょう。

1 人分栄養価	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	塩 分
73kcal	4.6g	4.4g	5.6g	114 mg	1.7 mg	0.6g

今日のスープ  
はなあに?!

時短・簡単！いろいろな食べるスープを作ってみましょう！

## 野菜

いろいろな食材を組み合わせる

**火の通りが早いもの** ・もやし ・トマト ・小松菜  
・豆苗 ・アスパラガス ・きのこ  
・カリフラワー ・わかめ

**冷凍野菜** ・ほうれん草 ・ブロッコリー ・里芋  
・ミックスベジタブル

**カット野菜** ・せん切りキャベツ ・カットレタス

**缶詰** ・コーンクリーム ・トマト水煮缶 ・野菜ジュース

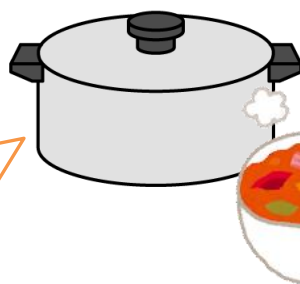
**乾物** ・カットわかめ ・ミックス野菜(汁物の具)

いろいろな味付けで

◇みそ汁(だし+味噌)  
◇コンソメスープ(コンソメスープの素)  
◇中華スープ(中華スープの素)  
◇ミネストローネ  
(トマトを含む野菜+コンソメの素)  
◇カレースープ  
(コンソメの素+カレー粉 or カレールー)  
◇ミルクスープ、豆乳スープ  
\*牛乳や豆乳をみそ汁、コンソメスープ

## たんぱく質が多い食材

・豆腐 ・厚揚げ ・卵 ・卵豆腐 ・麩  
・ウインナー ・ハム ・ベーコン  
・ソーセージ ・カニ風味かまぼこ  
・はんぺん ・ゆで大豆 ・ツナ缶  
・冷凍餃子 ・冷凍肉団子



春雨、マカロニ、  
ゆで麦、オートミール、  
粉チーズ等で  
美味しさプラス！

## ★小松菜とわかめのスープ

小松菜はシュウ酸が少ないので下茹でせずに使えます。カルシウム、鉄が多くおすすめです。  
インスタントのスープを利用して手軽に作ることができます。

### —材料—(4人分)

小松菜……………2 株(60g)  
えのき……………小 1/2 袋(40g)  
しめじ……………1/2 パック(40g)  
水……………500ml  
わかめスープ(インスタント)  
……………2 食分  
こしょう……………少々

### —作り方—

- ①小松菜は 2cm 長さに切る。
- ②えのきは根元を切り、2cm 長さに切る。
- ③しめじは石突を切り除いて小房に分ける。
- ④鍋にきのここと分量の水を加えて沸騰したら小松菜を加える。
- ⑤野菜に火が通ったら、インスタントのわかめスープを加えて火をとめ、こしょうで味を調える。



1 人分栄養価	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	塩 分
15kcal	1.2g	0.3g	2.7g	32 mg	0.7 mg	0.7g