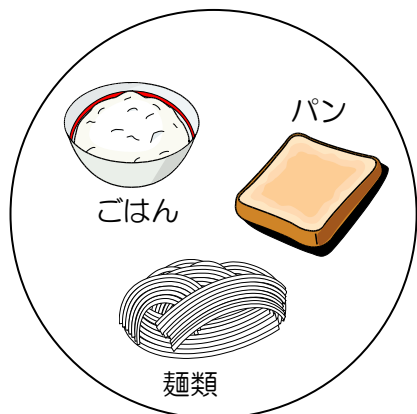


妊娠中の食事のポイント

◇主食・主菜・副菜 の3つのグループを組み合わせるとバランス良く

主食

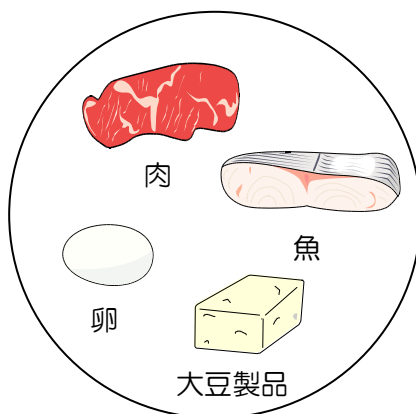
熱や力になる



どれか1つ

主菜

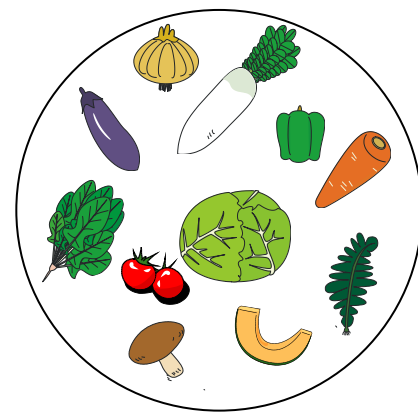
からだをつくる



どれか1つ

副菜

からだの調子を整える

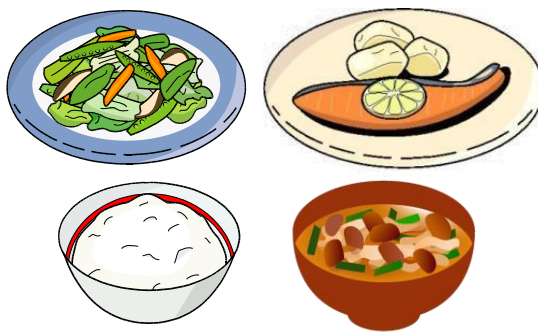


いろいろ組み合わせて
小鉢1~2品

副菜
(野菜炒め)

主食
(ごはん)

【例えばこんな献立】



主菜
(鮭のホイル焼き)

副菜
(具たくさん味噌汁)



妊婦さんだけでなく、ご家族の皆さんも、3つのグループをそろえて食べましょう！

※妊娠初期など、食欲のないときには、食べられそうなものを選び、エネルギーを補いましょう。

◇おやつなどで 牛乳・乳製品、果物も摂りましょう



あわせて200gくらい



1日1個くらい

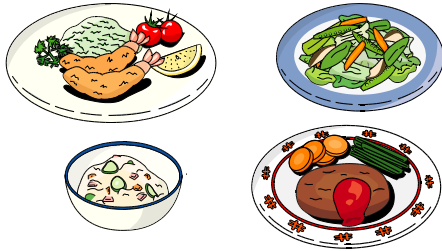
菓子類や甘い飲み物は
摂り過ぎに注意して、
望ましい体重増加量に

※妊娠中期・後期は、母子健康手帳に載っている妊娠中の食事の目安を参考に、食べる量を増やしても良いでしょう。

◇調理法と調味料の使い方

☆油脂

揚げ物・炒め物・ドレッシング・マヨネーズなどの油を使用した料理は1回の食事でいくつも重ならないように。



1日の目安は大さじ1杯～1杯半
〔素材以外で料理に使用するサラダ油、バター、パンにつけるマーガリン等のことです。〕

☆塩分

1日の食塩の摂取目標量は
成人男性**7.5g未満**、成人女性**6.5g未満**です。

～減塩のコツ～

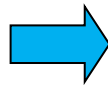
・組合せを工夫する

塩分が多いものが重ならないように組み合わせる。どれか1品は好みの味付けにして、他の料理はうす味にするのも工夫のひとつ。

・酸味・香辛料や香味野菜・だしを加える

酢、レモン、ゆずなどの酸味や、こしょうやカレー粉などの香辛料、生姜やねぎなどの香味野菜を効かせて味にアクセントを！ 昆布やかつお節など、だしの旨みも利用する。

・加工食品の栄養成分表示も参考に



栄養成分表示1食(94g)当たり

| | |
|--------------|--------------|
| エネルギー | 420 kcal |
| たんぱく質 | 9.6 g |
| 脂質 | 16.3 g |
| 炭水化物 | 58.7 g |
| 食塩相当量 | 5.8 g |

<塩分が多い加工食品の摂り過ぎにも気を付けましょう>

魚の干物、塩鮭、ハム、ベーコン、
ちくわ、さつま揚げ、佃煮、漬物 など

