

妊娠中から産後の栄養



【栄養バランスの良い食事をしましょう！】

「栄養バランス」とは、簡単に言うと、「何を、どう食べるか」ということです。

Q. 「何を」食べたらバランスの良い食事につながるのでしょうか。

下記の3点をそろえた食事をすると、妊娠中・授乳中の体にとって必要な栄養がととのいやすくなります。

- ①主食（米飯、パン、麺など）
- ②主菜（肉、魚、玉子、大豆製品、乳製品など）
- ③副菜（野菜、海藻、きのこなど）

①主食（米飯、パン、麺など）



体のエネルギー源になる食品です。

お腹の中の赤ちゃんの発育、母乳を作り出すときにも必要になります。

②主菜（肉、魚、玉子、大豆製品、乳製品など）



体の骨格、筋肉、皮膚、細胞膜、神経組織などの材料になる食品です。

赤ちゃんの体づくりにとって大切な役割を担っています。

③副菜（野菜、海藻、きのこなど）



栄養素の代謝を助ける働きがあります。

糖質の吸収速度を穏やかにしたり、便秘解消の効果も期待できます。

Q. 「どう」食べたらバランスの良い食事につながるのでしょうか。

ポイントは下記の3点です。

- ★1日3食、食べる
- ★毎食、①主食、②主菜、③副菜をそろえた食事を
- ★毎食、適量食べる※

※下記、【1食当たりの食事の目安量】をご参照ください

朝食、昼食はあまり食べず、夕食に色々な食べ物をまとめて食べても、日中は栄養不足です。毎食適量ずつ食べるのが大切です。

<メニューの一例>

- ・パン、サラダチキン、トマト
- ・米飯、納豆、もずく、ヨーグルト
- ・焼きそば（具：豚肉、野菜）

【1食当たりの食事の目安量】

毎食何kcalの食事をしたら良いのか、計算しながら食べるのは大変なことです。ここでは、1食当たりの目安量を簡単にお伝えします。

あくまで目安として、参考にしてください。

<1食当たりの食事の目安量>

- ①主食（米飯、パン、麺など）：米飯ならお茶碗にしっかり1膳
- ②主菜（肉、魚、玉子、大豆製品など）：毎食片手の大きさ、厚みに相当するサイズ
- ③副菜（野菜、海藻、きのこなど）：およそ両手1杯

