

# 妊娠中から産後の栄養



## 【夏のお手軽メニュー】

～暑い季節こそ気をつけたい栄養バランス～

暑さで疲れやすい季節、食事を準備するのに一苦労・・・と感じる方もいらっしゃると思います。今回は、妊娠中・産後の体に必要な栄養を、手軽にととのえる方法をお伝えします。

### ＜栄養バランスの良い組み合わせ＞

- ①主食（米飯、パン、麺など）・・・エネルギー源
- ②主菜（肉、魚、玉子、大豆製品、乳製品など）・・・体をつくる
- ③副菜（野菜、海藻、きのこなど）・・・栄養素の代謝を助ける

なるべく毎食、  
①②③をそろえましょう。

### ①・②・③がそろったメニューの例

#### 1皿料理で簡単に



- ・具沢山カレー  
（たっぷりの肉と野菜）
- ・ヨーグルト

#### コンビニで手軽にそろえる



- ・サンドイッチ  
（具：ツナ、卵、ハム、チーズなど）
- ・サラダチキン  
（小さ目のサイズでも良い）
- ・サラダ

#### 冷凍食品を利用する



- ・冷凍パスタ＋冷凍野菜  
（ブロッコリーなど）
- ・牛乳

#### のせるだけ① 時短メニュー



- (※)
- ・そうめん＋ツナ缶＋めかぶ  
（めんつゆや醤油などで味付け）

#### のせるだけ② 時短メニュー



- (※)
- ・米飯＋サバ缶＋冷凍オクラ  
（醤油やポン酢などで味付け）

#### のせるだけ③ 時短メニュー



- 麺でもOK
- ・米飯＋豆腐＋あさり水煮缶  
＋ミニトマト  
（ゴマダレ、生姜などで味付け）

※ツナ缶、サバは厚生労働省が公表している「水銀量を注意しなくても良い魚」に分類されています。