

# 妊娠前から始める 妊産婦のための食生活指針

～妊娠前から健康なからだづくりを～

- ・ 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- ・ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ・ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ・ 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に
- ・ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- ・ 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ・ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- ・ 無理なくからだを動かしましょう
- ・ たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ・ お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから



(令和3年3月 厚生労働省発表)



★妊娠期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。「妊娠前から始める妊産婦のための食生活指針」を参考にして、栄養のとりかたや食習慣・生活習慣を見直し、この時期に望ましい食生活を実践しましょう。

★食事についてお困りの時は、お気軽に保健センター栄養士にご相談ください。

名古屋市子ども青少年局



野菜を中心とした

## 妊産婦のための食生活指針

～名古屋市版～



- 野菜は『朝・昼・夕』1日3回の食事にたっぷりといれましょう
- 野菜摂取の目標量『1日350g以上』
- 野菜にはビタミン・ミネラルがたくさん！
- 食事は『主食・副菜・主菜』の組み合わせでバランスよく
- 『牛乳・乳製品』『果物』も忘れずに

妊娠期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって、大切な時期です。

野菜たっぷりの食事内容で、バランスのとれた食生活をこころがけましょう！







# あなたの食事は大丈夫？



**野菜は「朝・昼・夕」  
1日3回の食事にたっぷりとりいれましょう**

“野菜を食べるのは夕食だけ！” そんなことはありませんか？ 自分のため、赤ちゃんのためにも1日3回、野菜を食事にたっぷりとりいれてみましょう。食欲のない時や朝食の欠食習慣のある人は“トマト1つ”から始めてみましょう。



**野菜摂取の目標量  
『1日350g以上』**

1食に120g、1日350g以上が野菜摂取目標量です。

《1食120gの目安量》

“煮たり、ゆでたり、炒めたりした野菜”  
⇒ 『片手に軽く山盛り』

“キャベツやレタスなど生で食べる野菜”  
⇒ 『両手に山盛り』

\*汁物や煮物・炒め物は野菜がたくさんとれます。特に“具たくさんのみそ汁”はおすすめメニュー！

\*台所にあまり立ちたくない時は、多めに作り、冷蔵・冷凍保存し利用しましょう。

\*市販の冷凍野菜も上手に利用しましょう。



**野菜にはビタミン  
ミネラルがたくさん！**

不足しがちなビタミン・ミネラルを、たっぷりの野菜で補いましょう。また、貧血を予防するために、毎食『緑黄色野菜』をとり鉄分UP！



**『牛乳・乳製品』  
『果物』も忘れずに**

1日のうちでとりましょう。  
間食などで上手にとれると良いですね！



**食事は「主食・副菜・主菜」の組み合わせで  
バランスよく**

「主食」...ごはん・パン・めん・シリアル・芋など

「副菜」...野菜（緑黄色野菜や淡色野菜をとり混ぜて！）  
きのこ・海そうなど

「主菜」...魚・肉・卵・大豆・大豆製品など

**主食**



**副菜**



**主菜**



# スープで野菜をたっぷりとりよう!



朝におすすめの  
簡単メニュー

## 小松菜としめじのミルクスープ

<材 料>		(1人分)
・小松菜	100g	3cm長さに切る
・しめじ	25g	ほぐす
・ねぎ	1/4本	斜め薄切り
・油	小1	
・といがらスープ	50ml	
・牛乳	75ml	温めておく
・片栗粉・水	各大1	溶いておく
・塩・こしょう	少々	

エネルギー	144kcal	たんぱく質	5.1g
脂 質	7.3g	食物繊維	3.2g
食塩相当量	1.4g	(1人分栄養価)	

### <作 り 方>

- ① 鍋に油を熱して、ねぎ、しめじ、小松菜の順に加えて炒める。
- ② といがらスープを加え2分ほど煮る。
- ③ 水溶き片栗粉の半量を加え混ぜ、牛乳を加えて煮る。とろみの状況を見ながら、残りの水溶き片栗粉を少量ずつ加える。
- ④ 塩・こしょうで調味する。

### ☆☆☆ ひとくちメモ ☆☆☆

- \*パンと目玉焼き、この野菜たっぷりメニューでバランス朝ごはん。
  - \*ゆで大豆や、豆腐を入れると、一品で“主菜”と“副菜”がそろいます。
  - \*1日でとりたい野菜は350gです。
- このメニューでとれる野菜は約140g。野菜がたっぷりとれる一品です!



“具だくさんの汁物”で飲むより「食べる」!

季節ごとに旬の野菜を入れて楽しみましょう!



春

たまねぎ、たけのこ  
さやえんどう  
じゃがいも  
春キャベツ

夏

かぼちゃ、なす  
オクラ  
さやいんげん  
モロヘイヤ

秋

さつまいも  
小松菜  
里芋  
きのこ類

冬

白菜、大根  
ほうれん草  
キャベツ  
かぶ、ねぎ

★ このほかに、手軽に使えるカットわかめなどを入れてもいいですね!