

＼食生活を見直そう／ 妊娠期の食事について



川崎区役所地域みまもり支援センター
(福祉事務所・保健所支所) 地域支援課

1

1

健康なからだづくりのポイントは
1日3食、バランスの良い食事
です

2

1

バランスの良い食事

バランスの良い食事とは？

- 「主食・主菜・副菜」がそろった食事
- 1日3食食べましょう



3

1

バランスの良い食事

● バランスの良い食事の例



- ・ 毎食「主食・主菜・副菜」をそろえましょう
- ・ 牛乳・乳製品、果物を1日のうちのどこかでとりましょう

4

2

1日に「何を」「どれだけ」
食べたらよいの？というときは…

食事バランスガイドを
活用しましょう



5

2

妊産婦のための食事バランスガイド

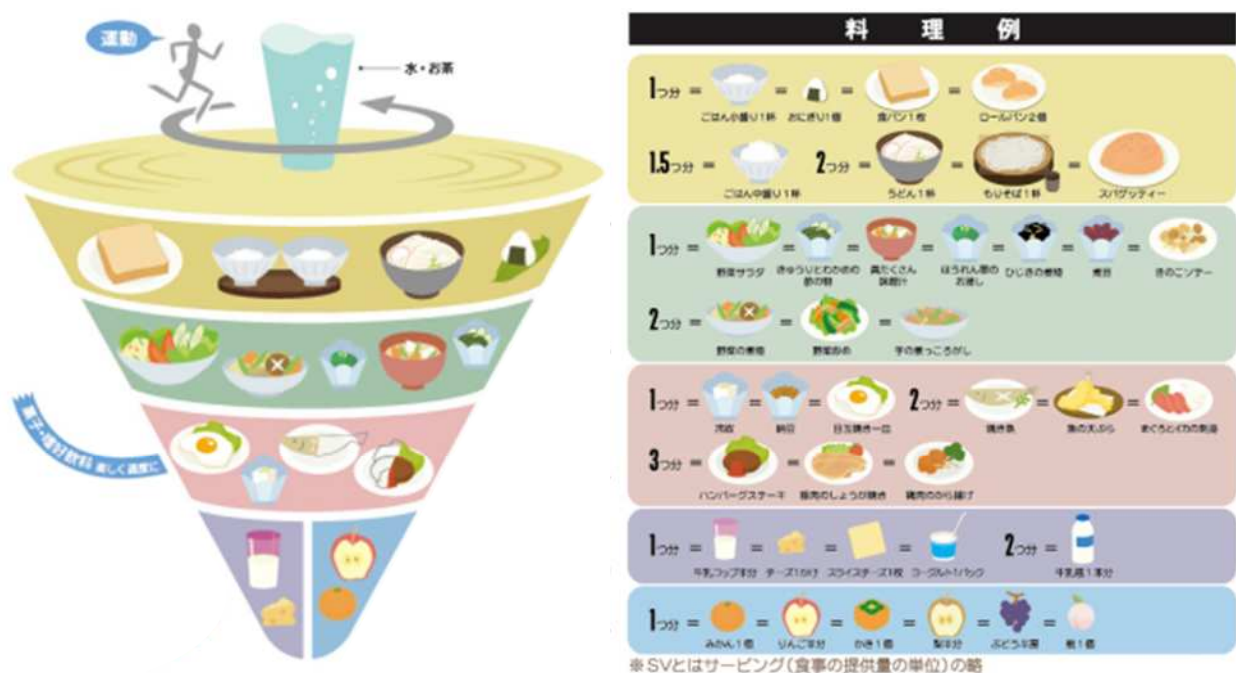
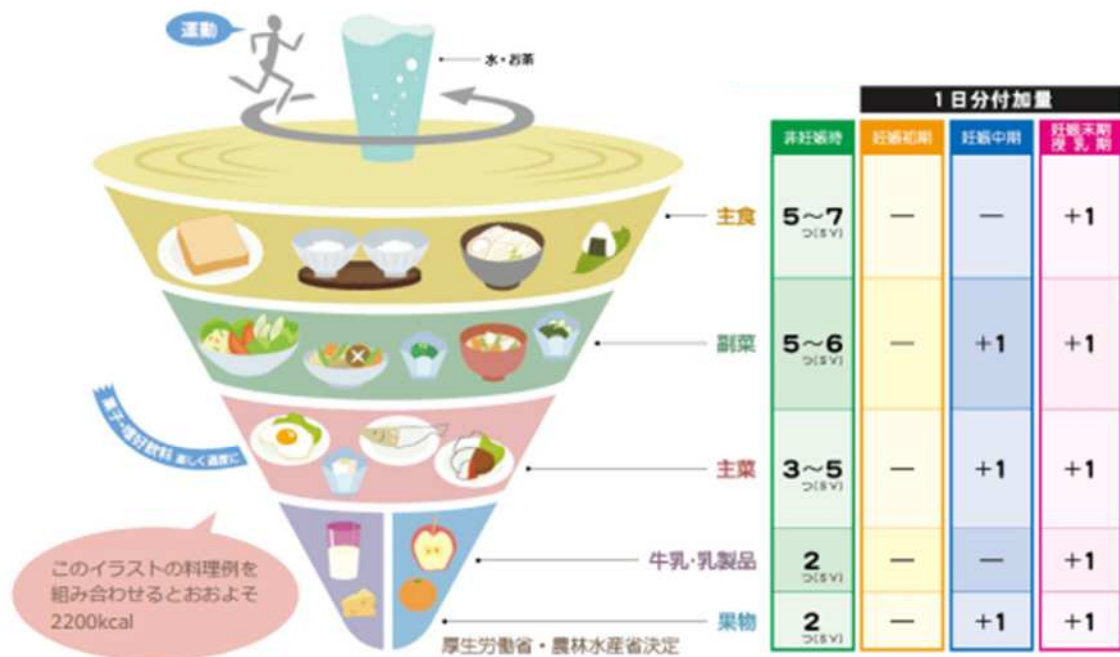
食事バランスガイドとは？

- 1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかわかる食事量の目安
- 料理や食品の適量をイラストで分かりやすく示したもの

付加量について

妊娠中と授乳中はお母さんと赤ちゃんの健やかな成長のために、妊娠前よりも多くの栄養素の摂取が必要となります。食事バランスガイドの目安量に加え、妊娠期、授乳期に応じた付加量が設定されています。

6



付加量のひと工夫

- 朝食に牛乳やヨーグルトをプラス！
- 間食におにぎりや果物をプラス！
- お味噌汁に豆腐をプラス！
- 食事にゆで卵や納豆をプラス！
- 食事に野菜を使った小鉢をプラス！

カルシウム：胎児の骨や歯をつくるのに必要な栄養素です。

積極的に摂取しましょう。ビタミンDと一緒に摂取すると、吸収率が上がります。

【豊富な食品】乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚など

鉄：鉄は血液中の酸素を運ぶ役割があります。不足すると貧血や体が疲れやすくなるだけでなく、血液中の酸素を十分に運べなくなるため、胎児の発育に影響する可能性もあります。妊娠初期や授乳中には2.5mg、妊娠中期・後期には9.5mgの鉄を付加摂取することが推奨されています。

【豊富な食品】肉、魚、卵、レバー・貝類など

積極的にとりたい栄養素

葉 酸：葉酸の摂取は胎児の神経管閉塞障害の予防に繋がります。胎児の神経管ができる時（受胎後およそ28日）に起こる先天異常のため、妊娠前から妊娠初期にかけて積極的に摂取しましょう。サプリメントは摂りすぎには十分注意し、上手に活用しましょう。

【豊富な食品】緑黄色野菜など



妊娠期のバランスの良い献立例





主菜：タンドリーチキン

【材料 2人分】

- ・鶏もも肉 160g
- ・塩 0.4g
- ・こしょう 少々
- A：プレーンヨーグルト 30g
- ケチャップ 大さじ1
- カレー粉 小さじ1/2
- にんにく（擦り） 1g
- しょうが（擦り） 1g

<付け合わせ>

- ・粉ふきいも
- じゃがいも 80g
- 塩 0.4g
- 青のり 適量
- ・ブロッコリー 60g

【作り方】

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。
- ②Aを合わせておく。
- ③1と2に20分程度漬け込む。
- ④オーブンを200度に予熱する。
- ⑤天板にクッキングシートを敷き、3を並べる。
- ⑥200度のオーブンで15分程度焼く。

<付け合わせ（粉ふきいも）>

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらす。
- ②鍋にじゃがいもを入れ、柔らかくなるまで茹で、ざるにあげる。
- ③2を再び鍋に戻し、弱火にかけて鍋を揺すりながら水分を飛ばす。
- ④3に塩と青のりを加え、均一になるように混ぜる。

<付け合わせ（ブロッコリー）>

- ①ブロッコリーを小房に分ける。
- ②鍋に湯を沸かし、1を1～2分茹でる。



副菜①：切り干し大根のナムル

【材料 2人分】

- ・切り干し大根 15g
- ・きゅうり 1/2本
- ・にんじん 1/6本
- A：しょうゆ 大さじ1/2
- ごま油 大さじ1/2
- 酢 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 白ごま 小さじ1

【作り方】

- ①切り干し大根は水に浸して戻し、よく絞ってから2～3cmに切る。
- ②きゅうりは千切りにする。
- ③にんじんは千切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ（600w）で1分加熱する。
- ④Aを合わせ、1、水気を切った2、3を和える。



▲タンドリーチキン



▲切り干し大根のナムル



副菜②：あさりと青菜の味噌汁

【材料 2人分】

- ・小松菜 60g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・あさり缶詰 1/2缶
- ・だし汁 280ml
- ・味噌 小さじ2

【作り方】

- ①だしをとっておく。
- ②小松菜は2cmくらいの長さに切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れて火にかけ、玉ねぎを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④3に小松菜、あさりを入れ、小松菜に火が通ったら味噌を溶き入れる。

合わせだしの作り方

【材料 1L分】

- 昆布 10cm程度
- かつおぶし 20g
- 水 1L

【作り方】

- ① 鍋に水を入れ、昆布を入れて浸す。
- ② 鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ 沸騰した②にかつおぶしを入れて火を止める。
- ④ 鰹節が沈んだら、ざるにペーパータオルを敷いて3を濾す。

①・②で昆布だし、③・④のみでかつおだしです。



15



乳製品：ヨーグルトゼリー

【材料 2人分】

- ・プレーンヨーグルト 80g
- ・牛乳 80g
- ・砂糖 15g
- ・ゼラチン 2g
- (水 20ml)
- ・レモン汁 小さじ1
- ・ブルーベリージャム 小さじ2

【作り方】

- ①ゼラチンに水を加えてふやかしておく。
- ②ヨーグルト、砂糖、レモン汁を混ぜる。
- ③1を電子レンジで20秒程加熱し、2に混ぜる。さらに牛乳も混ぜる。
- ④3に器を流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤4にジャムをのせる。



▲あさりと青菜の味噌汁



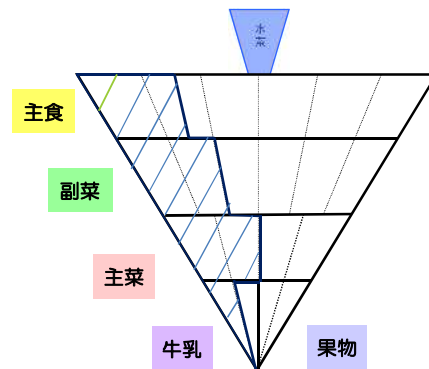
▲ヨーグルトゼリー

16

◆ 妊娠期のバランスの良い献立例

【一人当たり】※ごはん150gを含む

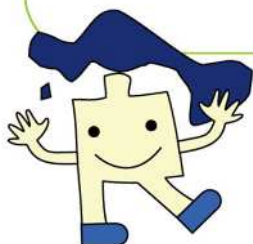
エネルギー	584kcal
たんぱく質	25.9g
脂質	17.2g
食塩相当量	2.6g
カルシウム	257mg
鉄	2.7mg
食物繊維	5.7g



17

今日の食事から、見直してみませんか？

「**主食・主菜・副菜**」をそろえて、
ご家族みんなで健康なからだづくりを
目指しましょう



18