

## 4 赤ちゃんを囲んで楽しい食卓づくりを!

からだところの健康は、毎日の食生活がカギを握っています。とくに、赤ちゃんを丈夫に育てるためには健康な母体がかかせません。よい食習慣は妊娠中だけでなく、家族の健康づくりにも大いに役立つものです。できることから始めましょう。

### (1) 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

妊娠前から、**バランスのよい食事**をしっかりとりましょう

「**主食**」を中心に、**エネルギー**をしっかりと →P39へ

不足しがちな**ビタミン・ミネラル**を、「**副菜**」でたっぷりと →P39へ

「**主菜**」を**組み合わせ**て**たんぱく質**を十分に →P39へ

乳製品、**緑黄色野菜**、**豆類**、**小魚**などで**カルシウム**を十分に →P38へ

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 →P44へ

#### たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠・授乳中の喫煙・受動喫煙・飲酒は胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。禁煙・禁酒に努め、周囲にも協力を求めましょう。

#### 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

授乳中には、お酒以外に食べてはいけない食品はありません。特定の食品を極端に避けたり摂り過ぎず、バランスのよい食事を続けましょう。

#### 無理なくからだを動かしましょう

妊娠中に運動を始める場合は、医師や医療機関に相談の上、自身の体調に合わせて無理なく実践しましょう。

お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます。赤ちゃんや家族との暮らしを楽しんだり、毎日の食事を楽しむことは、からだところの健康につながります。

## (2) 健康なからだをつくる食生活のポイント

健康な毎日を送るために、バランスの良い食生活をこころがけましょう。

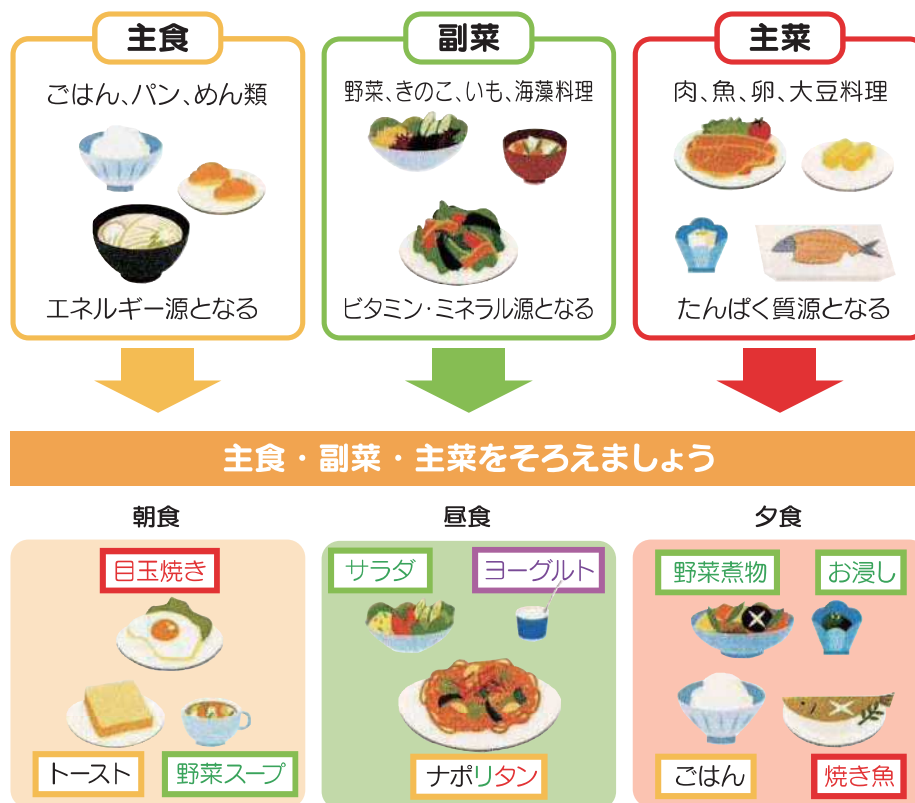
### ● 朝食で元気な1日のスタート! 1日3食、食べましょう。

朝食を食べると→頭も体も目覚め働き始め、便秘も予防。

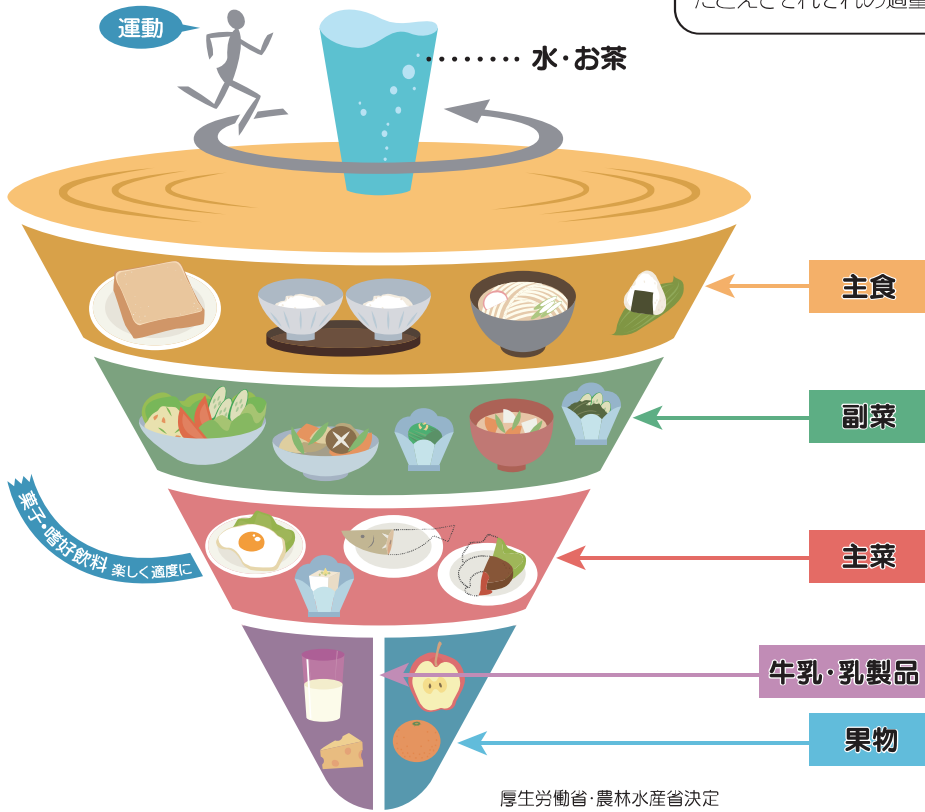
朝食を食べないと→貧血・だるさなど体調不良やいろいろな原因になります。

朝食をおいしく食べるには→早寝早起きと夜食をとらない習慣が必要です。

### ● バランスのよい食事とは



### (3) 妊産婦のための食事バランスガイド ～あなたの食事は大丈夫?～



#### 「食事バランスガイド」っ

「食事バランスガイド」とは、一目でわかる食事の目安「果物」の5グループの料理たとえてそれぞれの適量を

#### てなあに?

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかです。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」や食品を組み合わせるとれるよう、コマにイラストでわかりやすく示しています。

#### 1日分付加分

非妊娠時 「ふつう」 約2200kcal	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
5~7 つ(SV)	—	—	+1
5~6 つ(SV)	—	+1	+1
3~5 つ(SV)	—	+1	+1
2つ(SV)	—	—	+1
2つ(SV)	—	+1	+1
—	+50kcal (14歳未満)	+250kcal (14歳から 28歳未満)	+450kcal (28歳以降) +350kcal (授乳期)

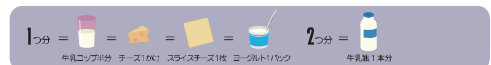
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性「ふつう」以上 (2400~3000kcal)	6~8 つ(SV)	6~7 つ(SV)	4~6 つ(SV)	2~3 つ(SV)	2~3 つ(SV)

「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと  
妊娠期・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食  
事量を調節しましょう。また体重の変化も確認しましょう。

#### 副菜で十分に野菜を

不足しがちな  
ビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。



※SVとはサービング(食事の摂取量の単位)の略

#### 乳製品、緑黄色野菜、豆類、 小魚などで、カルシウムを十分に

妊娠期・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましょう。

このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期(18~49歳女性)の身体活動レベル「ふつう」以上の1日分の適量を示しています。

#### 「主菜」を組み合わせるとたんぱく質を十分に

肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手にとり入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気をつけて。

## (4) 貧血予防のポイント

貧血は自覚症状がほとんどありませんので、ふだんから注意しましょう。

### 食生活のポイント

- 食事は規則正しくきちんとバランスよく食べましょう。
- 主菜・副菜の材料は鉄の多い食品を選びましょう。
- 動物性食品に含まれている鉄は体内への吸収率が高くなります。肉・魚・卵・レバー・貝類などは十分にとりましょう。
- 鉄は、ビタミンCの多い食品や動物性たんぱく質食品と一緒にとると吸収が良くなります。
- 酢や香辛料も鉄の吸収には効果的です。

※料理を組み合わせた食事から栄養をとるのが基本です。  
サプリメント等で特定の栄養素を過剰摂取することによる健康被害の危険性が懸念されています。サプリメントを使うときは主治医や栄養士に相談しましょう。

### 鉄が多くとれる料理例①

#### ◇かつおのチーズピカタ

作り方のポイント: テフロン加工のフライパンを使うと油を使わずに作れます。青のりやナツメグの香りで、魚に食塩で下味をつけなくてもおいしく食べられます。

材料/2人分

かつお(さしみ用).....	140g	A {	卵.....	1個
こしょう.....	少々		粉チーズ.....	大さじ3
小麦粉.....	大さじ1.5		青のり粉.....	小さじ1.5
プチトマト.....	4個		ナツメグ.....	少々
スナップえんどう.....	75g		レモン	

#### 【作り方】

- ① かつおは1cm厚さに切り、こしょうをふって小麦粉をまぶす。
- ② 衣の材料Aを混ぜ、①のかつおにつける。
- ③ テフロン加工のフライパンを熱し、盛り付ける時、表になる方を先に下にして入れ、両面を火が通るまで弱火で焼き、器に盛る。
- ④ スナップえんどうは固い筋を取り、色よく茹でる。
- ⑤ ④とプチトマト、くし形に切ったレモンを添える。



1人分 エネルギー 256kcal たんぱく質 27.2g 脂質 10.3g  
カルシウム 160mg 鉄 2.5mg 食塩相当量 0.5g

## 《鉄を多く含む食品》1食あたりの鉄量

肉類	レバー20g	牛0.8mg 鶏1.8mg 豚2.6mg	もも肉赤身80g	牛2.1mg 鶏0.5mg 豚0.7mg
魚介類	まいわし 80g(2尾) 1.7mg	さんま 70g(1/2尾) 1.0mg	まぐろ赤身 80g(4~5切) 1.4mg	あさり水煮缶 10g(約大さじ1) 3.0mg
卵大豆類	鶏卵Mサイズ1個 0.9mg	納豆50g 1.7mg	木綿豆腐100g 1.5mg	凍り豆腐1枚 1.3mg
野菜乾物	ほうれん草70g 1.4mg	小松菜70g 2.0mg	切干大根15g 0.5mg	

### 鉄が多くとれる料理例②

#### ◇高野豆腐のハンバーグ

材料/2人分

合挽き肉.....	150g	卵.....	1/2個	(おろしポン酢)	
高野豆腐.....	1個	塩.....	2.0g	大根.....	50g
玉ねぎ.....	中1/4個	こしょう.....	少々	しょうゆ.....	小さじ1
人参.....	1/4本	酒.....	大さじ2	酢.....	小さじ1
ごぼう.....	1/4本	サラダ油.....	小さじ2	だし汁.....	小さじ1
				プチトマト.....	60g
				ブロッコリー.....	60g

#### 【作り方】

- ① 高野豆腐は乾燥したまますりおろす。玉ねぎ、人参はみじん切りにする。ごぼうは皮をこそげ、みじん切りにして、水にさらしてアクを抜き、水気を切っておく。
- ② 野菜まとめて耐熱容器に入れ、電子レンジに500Wで3分加熱する。
- ③ 合挽き肉・酒・卵・塩・こしょうを混ぜ、粘りが出るまでよく練る。野菜と高野豆腐を加え、混ぜ合わせる。
- ④ ③を4等分にして、小判型にまとめ、中央を少しくぼませる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を並べる。
- ⑥ 中火で焼き色をつけ、ひっくり返したらふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑦ 皿に盛り付け、おろしポン酢を添える。
- ⑧ 付け合わせにプチトマトとブロッコリーの塩ゆでを飾る。

1人分 エネルギー 341kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.6g カルシウム 110mg 鉄 2.9mg 食塩相当量 1.4g

## (5) 減塩のポイント

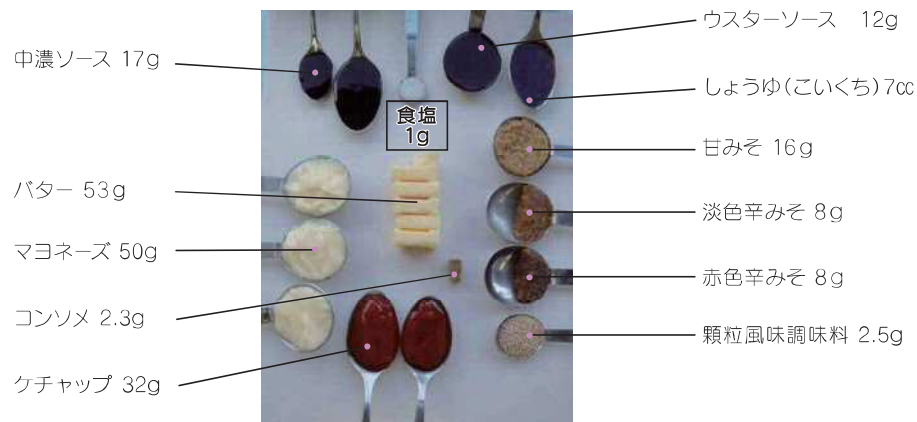
食塩のとり過ぎは、浮腫や高血圧を招きます。

### 食生活のポイント

- 味付けを工夫し、食材のもち味を生かしましょう。
- 栄養成分表示を参考にしましょう。
- 加工食品、インスタント食品、化学調味料などは使い過ぎないようにしましょう。

1日の食塩量の目安は6.5g未満(男性は7.5g未満)です。

### ■塩1gってどのくらい？(調味料の目安)



### ■加工食品に含まれる食塩量



栄養成分表示を活用して食品を購入しましょう。

● ナトリウムを食塩に換算するには  
 $\text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩(g)}$

## 食品のもち味を生かしてうす味でおいしく

### 香り

- \*レモン・みょうが・みつば・きのこ・セロリを添えて
- \*酒や醤油をつけて照焼きに
- \*おろし煮・酒蒸し
- \*しその葉にくるんで蒸したり焼いたり



### 牛乳の利用

- \*肉・野菜・芋のクリーム煮
- \*魚のホワイト・ソースかけ



### 油の利用

- \*煮物・焼きものより油いため、揚げ物で



### 酸味

- \*酢づけ(マリネ風)
- \*蒸し魚のマヨネーズかけ
- \*酢の物
- \*サラダ(ドレッシング・マヨネーズ・ヨーグルト和え)



### だしの利用

- \*かつお節・昆布・煮干などのだし汁を使って
- \*かけ醤油には、だし割醤油を(だし汁1:醤油1)



ごく日常的なこのような献立にも食塩が約15g含まれています。

### 朝3.3g



### 昼6.0g



### 夕5.9g



## (6) 体重コントロールのポイント

～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～

体重の増え方は順調ですか。

望ましい体重の増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。



### BMIとは？

BMI (Body Mass Index) とは肥満の判定に用いられる指標でBMI22を標準としています。

### 妊娠前の体型(BMI)を知っていますか？

$$\text{BMI} = \text{体重} \text{ (kg)} \div \text{身長} \text{ (m)} \div \text{身長} \text{ (m)}$$

例) 身長160cm、体重50kgの人のBMIは？

$$50 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 19.5$$

### 妊娠中の体重増加指導の目安<sup>※1</sup>

妊娠前の体格 <sup>※2</sup>	体重増加量指導の目安
低体重(やせ): BMI18.5未満	12～15kg
ふつう: BMI18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満(1度): BMI25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満(2度以上): BMI30.0以上	個別対応(上限5kgまでが目安)

※1 「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける」産婦人科診療ガイドライン産科編 2020 CQ 010 より

※2 日本肥満学会の学会分類に準じた。

## 菓子・嗜好飲料は楽しく適度に

菓子・嗜好飲料は、合わせて1日に200kcalまで。主食の代わりにはなりません。

ショートケーキ (100g) 314kcal		アイスクリーム (高脂肪100g) 205kcal		クッキー (50g) 256kcal	
シュークリーム (60g) 134kcal		チョコレート (35g) 193kcal		ドーナツ (80g) 294kcal	
ポテトチップス (50g) 271kcal		あんぱん (100g) 253kcal		缶コーヒー (190cc) 72kcal	

日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

## 太りやすい人の食生活

ジュース類・菓子が多い



油っぽいものがないと物足りない



大食い



やけ食い



夜食をする



野菜はほとんど食べない



早食い



調味料が多い



甘い物がないと寂しい



## (7)便秘予防のポイント

食事に少し工夫を加えるだけで、効果があります。

ごはんなどの炭水化物を  
きちんと食べましょう



野菜・きのこ・いも・海藻・  
こんにゃくなどをとりましょう



お水やお茶などの水分を  
たっぷりとりましょう



## (8)妊娠中の食事の注意

妊婦が摂取するときに注意が必要な魚介類の種類とその摂取量の目安

近年、魚介類を通じた水銀摂取が胎児に影響を与える可能性を懸念する報告がなされていますが、一般に胎児への影響が心配されるような状況ではありません。魚介類は、健やかな妊娠と出産に重要であり、栄養バランスのよい食事に欠かせません。

(参考)魚介類の消費形態ごとの一般的な重量は次のとおりです。

寿司、刺身	一貫または一切れ当たり	15g程度
刺身	一人前当たり	80g程度
切り身	一切れ当たり	80g程度

摂取量の目安	魚介類
1回約80gとして妊婦は週に1回まで (1週間当たり80g程度)	キンメダイ    メカジキ    ツチクジラ クロマグロ(本マグロ)    マッコウクジラ メバチ(メバチマグロ)    エッチュウバイガイ
1回約80gとして妊婦は週に2回まで (1週間当たり160g程度)	キダイ    マカジキ    ユメカサゴ    クロムツ ミナミマグロ    ヨシキリザメ    イシイルカ

### ◎妊娠中の食中毒予防について

食中毒は、妊婦や赤ちゃんに影響がでることがあります。特に妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。海外では、スモークサーモン、ナチュラルチーズ(加熱殺菌していないもの)、生ハム、パテなどを原因としたリステリア食中毒が報告されています。日頃から食品の取扱いに注意し、食べる前に十分加熱するようにしましょう。妊娠と食事についての詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」に掲載されています。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/01\\_00004.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/01_00004.html)



## (9)あなたの食生活をチェックしましょう!

自分が食べたものを1日分、P48、49の表に記入しましょう。

### 記入方法

#### 1 朝食・昼食・夕食・間食・夜食別に主食・副菜・主菜・牛乳・果物に分類して記入します。

- (1)食品名や材料名ではなく、料理名で記入します。
- (2)菓子パンやお菓子は主食ではなく、嗜好品の菓子の欄に記入します。
- (3)漬物は食塩が多いので副菜ではなく、食塩の多い料理に入れます。
- (4)具たくさん汁物は、副菜の欄と食塩の多い料理の欄の両方の欄に入れます。
- (5)干物・練り製品(かまぼこ・ちくわ・ハンペンなど)を使った料理は、主菜の欄と食塩の多い料理の欄の両方の欄に入れます。
- (6)肉の加工品(ハム・ベーコン・ソーセージなど)を使った料理は、主菜の欄と食塩の多い料理の欄の両方の欄に入れます。
- (7)カレー・シチュー・グラタンなどは、バター系ソース・ルーを使った料理に当たりますので、油の多い料理の欄にも記入します。

#### 2 料理の「量」を.....?.....に記入します。

(1)主食 ..... 1つ コンビニのおむすび1個 100g  
食パンは1枚 バターロールは2個  
2つ パックご飯200g うどん1杯

(2)副菜 ..... 1つ 小鉢1皿 サラダ中ボール1皿  
2つ 煮物1皿 野菜炒め1皿  
60gに満たないものはカウントしていません

(3)主菜 ..... 1つ 卵1個で作った玉子料理 豆腐料理1鉢  
2つ 魚料理1皿  
3つ 肉料理1皿  
肉・魚は20g~30g入っている場合には1つにカウントします

(4)牛乳 ..... 1つ スライスチーズ1枚 ヨーグルト小1つ  
2つ 牛乳コップ1杯(200cc)

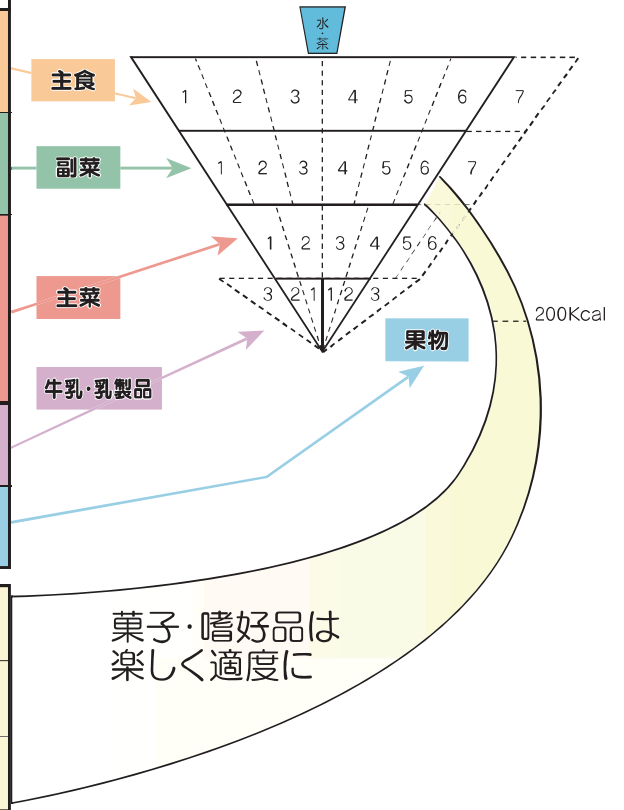
(5)果物 ..... 1つ みかん1個  
2つ りんご1個  
自分の両手で納まる量が2つ

#### 3 P49右のコマを塗ってみましょう。ちゃんとコマの形になっていればOK

# あなたの食生活をチェックしましょう

# 食事バランス

生活	起床 時 分	朝食 時 分	間食 時 分	昼食 時 分	間食 時 分	夕食 時 分	夜食 時 分	就寝 時 分
<b>主食</b>	ご飯・パン・麺	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>副菜</b>	野菜・きのこ・ いも・海藻料理	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>主菜</b>	魚・大豆料理	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	肉・卵料理	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>牛乳・乳製品</b>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>果物</b>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>嗜好品</b>	菓子							Kcal
	嗜好飲料							Kcal
	酒							Kcal
<b>食塩の多い料理</b> <small>漬物・佃煮・汁・干物・練り製品・肉加工品</small>								回
<b>油の多い料理</b> <small>揚げ物・炒め物・バター系ソース・ ルー・マヨネーズ</small>								回
<b>運動</b> どんな運動を何分								



あなたの食事これからどうする？

朝食：  
 昼食：  
 夕食：