

上手に選んで
安全元気！

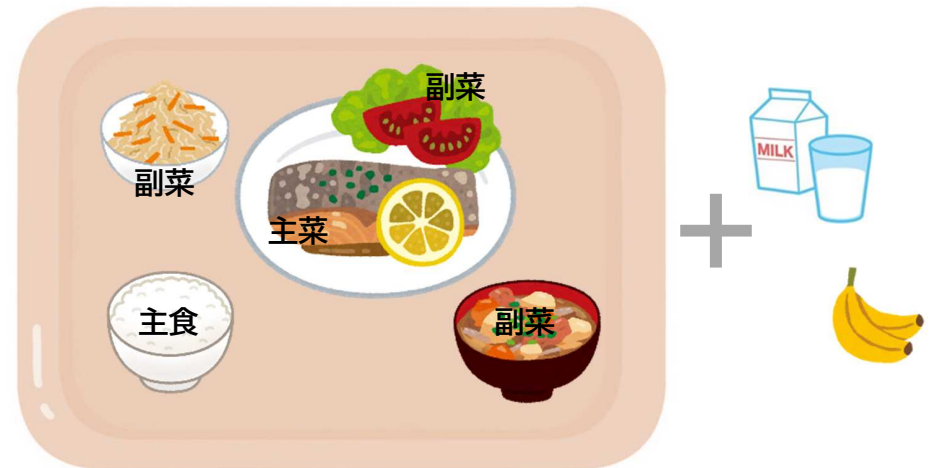
つくば市 マタニティサロン
プレママのための
食事レッスン



まずは普段の食事から 整えましょう！

食事の基本は、1日3食バランスよく食べることです。

「主食・主菜・副菜」を揃えるよう心がけましょう。



こんな選び方もOK♪



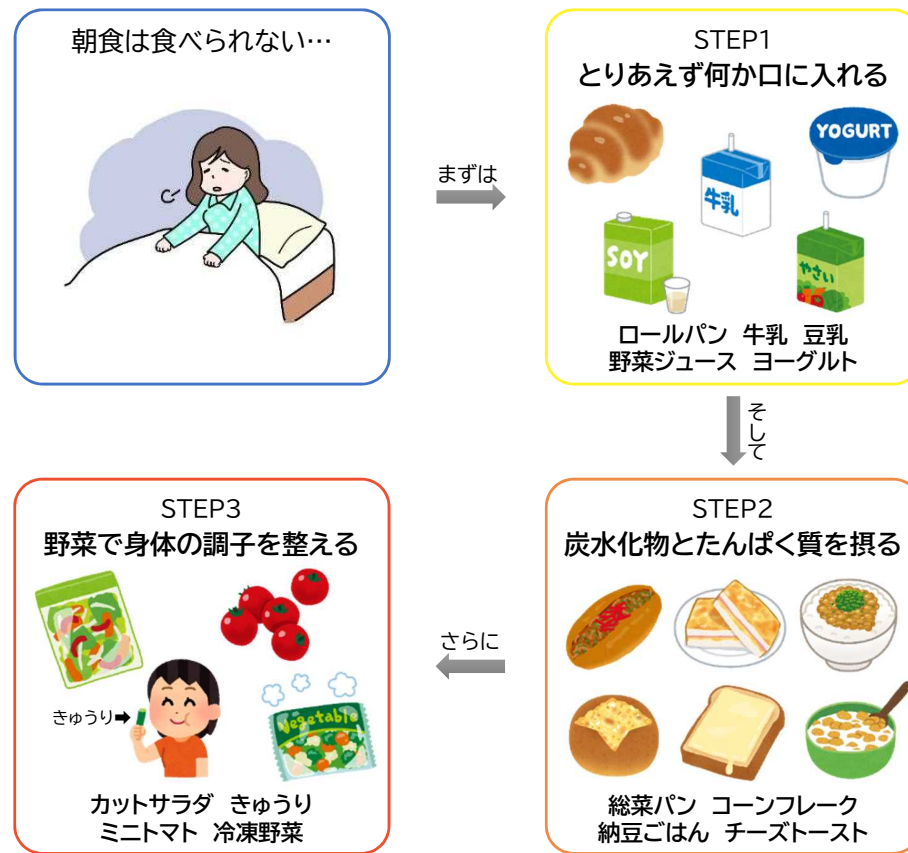
1日の食事量の目安¹⁾

	非妊娠時	初期	中期	後期	授乳期
1日に必要なエネルギーは 1700~2000kcal ※20~39歳女性の平均摂取エネルギーは約1640kcal ²⁾					
主食	150g ごはん茶碗1杯 または パン1枚 ×毎食	+おにぎり 半個	+おにぎり 半個	+おにぎり 1個	+おにぎり 1個
主菜	70~90gを4つ	+主菜 手のひら1つ	+主菜 手のひら1つ	+主菜 手のひら1つ	+主菜 手のひら1つ
副菜	野菜 350g	色の濃い野菜も積極的に とりましょう 🍅			
乳製品	どれか1つ	非妊娠時と同じくらいとりましょう 主食・主菜・副菜はしっかり食べる			
果物	150g~200g				

- ・妊娠中と授乳中は、お母さんと赤ちゃんの成長のために、妊娠前よりも多くの栄養が必要です。一度にたくさん食べられない場合は、4~5回に分けましょう。
- ・間食には、乳製品や果物がおすすめです。お菓子を食いたいときは、栄養成分表示を確認し、1日100~200kcalを目安にしましょう。

朝食の習慣を！

朝食が大切なことはわかっているけどなかなか続けられない…
でも大丈夫！ まずはできることから始めていきましょう！



朝食おすすめレシピ

「かぼちゃときのこの豆乳スープ」



【材料(4人分)】
 冷凍かぼちゃ ひとつかみ
 冷凍ブロッコリー ひとつかみ
 しめじ 1パック
 調整豆乳 600ml
 顆粒コンソメ(固形コンソメなら1個) 小さじ2
 塩 ひとつまみ
 こしょう 少々

【作り方】
 ひとつかみ
 ひとつかみ
 1パック
 600ml
 小さじ2
 ひとつまみ
 少々

- 【作り方】
- ① 冷凍かぼちゃと冷凍ブロッコリーを耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ600Wで2~3分加熱。
 - ② しめじの石づきを除いてほぐす。
 - ③ ①に全ての材料を加え、電子レンジ600Wで10~15分加熱。

野菜不足を解決しましょう！

1日の目標量は350g³⁾です。

1日に両手3杯の野菜、つまり**毎食両手1杯**の野菜をとるようにしましょう。



カット野菜や 冷凍野菜で時短

包丁やまな板を使わず調理の時短！
汁物、炒め物、丼ものや麺類の具に。

つくりおき料理

野菜をたっぷり使った炒めものや汁物を
多めに作って次の日の朝食やお弁当に！

コンビニでも 野菜はとれます

“1日に必要な野菜の1/〇”など
野菜をたっぷり使った商品もあります。
サラダ、パックの煮物、具沢山の汁物など
1品追加しましょう。

汁物は 具だくさんに

具沢山のみの汁やスープ、麺類なら、
手軽に野菜をとることができます。
塩分が多いのでとり過ぎは注意！

コンビニランチのポイント

①主食(ごはん、パン、めん)だけにしない



②ひとくちでもたんぱく質と野菜が食べられるものを選ぶ



③砂糖が多い飲み物よりも、牛乳、豆乳、野菜ジュース等を選ぶ

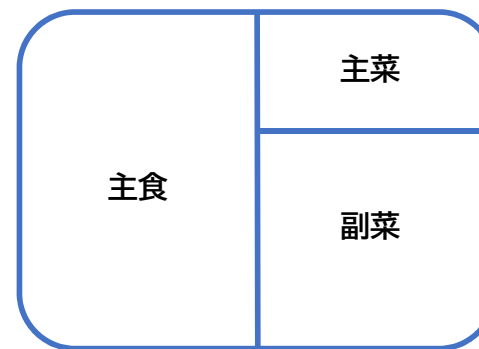


デメリットも知っておきましょう

- ・食塩量が高い
- ・脂質が高い

妊娠高血圧症候群や
体重の過剰増加を指摘されている場合は、
利用頻度に注意しましょう。

お弁当づくりのポイント



主食：主菜：副菜
3：1：2

を意識してみましょう！

成人女性の場合、
700mlのお弁当箱が
ちょうど良い大きさです。

小さめのお弁当箱(約500ml)なら



プレママが意識

鉄

ママと赤ちゃんの貧血予防

カルシウム

赤ちゃんの骨をつくる

したい4つの栄養

食物繊維

ママのおなかの調子を整える

葉酸

赤ちゃんの体をつくる

鉄

- ・赤ちゃんの体に蓄える
- ・ママの血液量の増加
- ・へその緒、胎盤に蓄える

- たんぱく質とビタミンCで吸収率↑
- ・主菜は必ず用意する
- ・いも類、果物を食べる

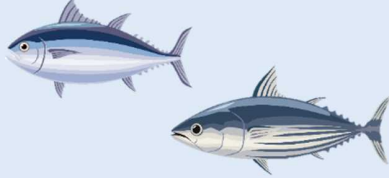
赤身の肉

牛肉>豚肉>鶏肉の順で鉄が豊富



赤身の魚

まぐろ・かつお・あさり缶・煮干し



⇨ヘム鉄
⇨非ヘム鉄

カルシウム

- ・不足しがちな栄養素
- ・妊娠中は吸収率UP↑今が蓄えるチャンス!

- おやつでカルシウム補給
- ・ヨーグルト+きなこ
- ・黒ごま+牛乳で ごまプリン

大豆製品 特に厚揚げにカルシウムが豊富



緑の葉物野菜



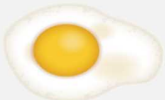
大豆製品 絹豆腐より木綿豆腐の方が鉄が豊富



緑の葉物野菜



その他



乳製品



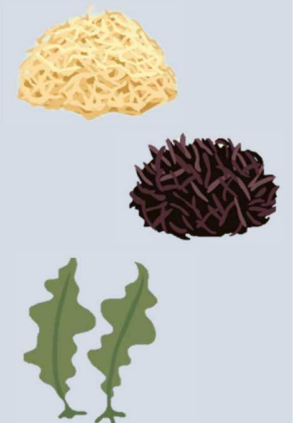
小魚

煮干し・桜えび・しらす



乾物

切干大根・ひじき・海藻



食物繊維

- ・便秘予防に
- ・急激な血糖値上昇を抑える。



主食を工夫して
手軽に食物繊維を

- ・麦ごはんが苦手なら

米粒麦がおすすめ！

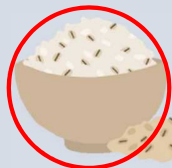
水溶性食物繊維…便を**柔らかくする**作用があります。

不溶性食物繊維…便の**量を増やして**腸管を刺激し、腸の運動を活発化させて便通を整える働きがあります。



○が付いている食材は
水溶性の食物繊維もバランス良く含まれています♪

穀類



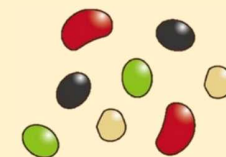
きのこ類・海藻類



野菜・果物



豆類



その他



葉酸

- ・初期はサプリメントも活用してOK
- ・中期からは食事で摂取



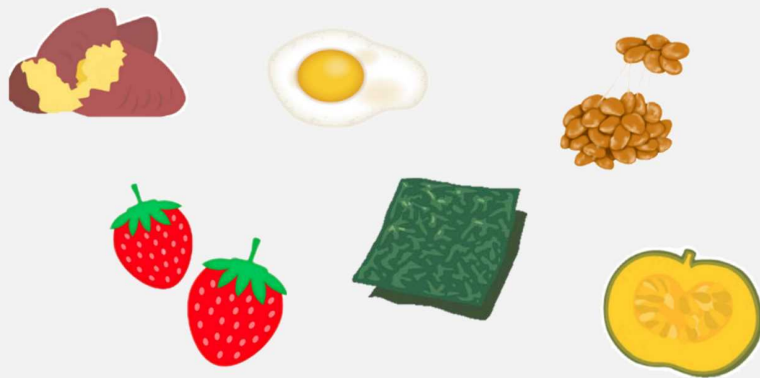
手軽に**緑の野菜**
を取り入れましょう

- ・冷凍野菜をスープに
- ・おやつに冷凍枝豆

緑の野菜



その他



摂取量に気をつけましょう⁴⁾

カフェイン

過剰摂取は、赤ちゃんの発育に影響を与える可能性があります。1日の目安量を覚えておきましょう。栄養ドリンクには、カフェイン含有量の多いものがあるので注意しましょう。

1日の目安量

コーヒー	1~2杯
紅茶	2~3杯
緑茶	3~4杯

☆おすすめの低カフェイン飲料☆

- ・ハーブティー
- ・ルイボスティー
- ・たんぼぼコーヒー
- ・麦茶 など



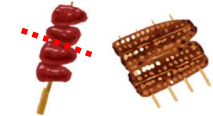
ビタミンA

赤ちゃんの発達に必須の栄養素ですが、摂取しすぎると奇形を発症する懸念があります。

サプリメント・・・含まれる成分を確認し、服用する場合は用量を守りましょう。

レバー …… 串焼きで、1日に1/2本まで

うなぎ …… 1日に1尾まで



野菜に含まれるカロテンは、必要な分だけが体内でビタミンAに変換されるので、控える必要はありません。

メチル水銀を含む魚

魚は、良質なたんぱく質や必須脂肪酸、カルシウム等のミネラルの摂取源として、健康的な食生活に欠かせない食品です。しかし、メチル水銀を多く含む魚を非常に多く摂取すると、赤ちゃんの神経系に悪影響がでることがあるので、注意が必要です。

いつもどおり食べて良い魚

ツナ	キハダ	ビンナガ	メジマグロ
サケ	アジ	サバ	イワシ
サンマ	タイ	ブリ	カツオ

など



避けましょう⁴⁾

アルコール

妊娠中の飲酒は、胎児・乳児の低体重、小さな目・薄い唇などの特徴的な顔貌、中枢神経の障害(学習、記憶、コミュニケーションの障害など)を伴う先天異常(胎児性アルコール症候群)を起こす場合があります。

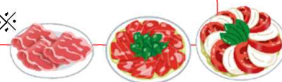


食中毒菌 リステリア

ナチュラルチーズ、スモークサーモン、生ハム、肉や魚のパテなど、「加熱していない食品」や「食べるときに加熱を要しない調理済み食品」により食中毒を引き起こす細菌です。妊娠中にリステリアに感染すると、早産や流産の原因になったり、胎児に影響が出たりすることがあります。

生ハム スモークサーモン 肉や魚のパテ
ナチュラルチーズ(クリームチーズ、モッツアレラチーズ、粉チーズ等)

※十分に加熱するか、避けましょう※



寄生虫 トキソプラズマ

加熱不十分な豚や羊などの肉や、ネコの糞便に含まれていることがあり、これらが口に入ることによって人に感染します。

妊娠中に初めてトキソプラズマに感染すると、流産や死産を引き起こしたり、赤ちゃんが水頭症などを起こす先天性トキソプラズマ症になることがあります。

食肉は中心部までしっかり加熱しましょう。

十分な加熱で様々な食中毒を防ぐことができます

リステリア菌やトキソプラズマ以外にも、食中毒の原因となる細菌等はたくさんあります。

妊娠期間中には特に注意して、食中毒にならずに過ごせるようにしましょう。

ほとんどの食中毒菌等は熱に弱いので、調理の際には十分

に加熱しましょう。野菜や果物に付着している土など

にも食中毒を起こす細菌等が含まれる場合がある

ので、生で食べる野菜や果物はしっかりと水で洗い

ましょう。その際、殺菌されていない井戸水や湧き水

で野菜や果物を洗わないようにしましょう。



参考文献

- 1) 厚生労働省. 2-1妊婦・授乳婦.「日本人の食事摂取基準」(2020年版).更新日:令和2年1月21日
- 2) 厚生労働省.「令和元年国民健康・栄養調査報告」.(令和2年12月報告)
- 3) 厚生労働省.健康日本21(第二次)
- 4) 食品安全委員会.「お母さんになるあなたと周りの人たちへー妊娠の前から気をつけたい食べ物のことー」.更新日:令和4年8月30日.一部修正:令和5年3月9日.
<https://www.fsc.go.jp/okaasan.html>. (閲覧日:令和5年12月4日)

管理栄養士考案のレシピ集

プレママレシピ



プレママが意識したい4つの栄養

鉄

カルシウム

葉酸

食物繊維

ヘルシーレシピ

