

3. 元気に出産・育児をするために、1日にこれだけは食べましょう。

◆ 赤ちゃんのからだはお母さんが食べたものをもとに作られるので、食事のバランスはとても大切です。バランスの考え方には「栄養素」と「食品の組み合わせ」があります。

	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期	授乳期
エネルギー (kcal)	1,750	+50	+250	+450	+350
たんぱく質 (g)	50		+5	+25	+20
鉄 (mg)	10.5	+2.5	+9.5		+2.5
脂肪エネルギー比 (%)	20~30				

※鉄の付加量…非妊娠時10.5mgであるが、月経がない場合の6.5mgに不可するための値である。

(妊娠期・授乳期の栄養の目安:2020年版日本人の食事摂取基準/妊娠中期 16~28週)

区分	6つの基礎食品	食品	非妊娠時	妊娠中期	妊娠後期	授乳期
1群	魚・肉・卵 大豆製品 (たんぱく質)	魚と肉	100g	120g	150g	140g
		卵	50g			
		豆腐(納豆)	100g(40g)		120g(50g)	
2群	牛乳・乳製品 小魚・海藻類 (カルシウム)	牛乳 (乳製品)	200ml	200ml (海藻類をしっかりと)		200ml
3群	緑黄色野菜 (ビタミン・ミネラル)	緑黄色野菜	120g	150g		
4群	その他の野菜・果物 (ビタミン・ミネラル)	淡色野菜	230g	250g		
		果物	200g	300g		
5群	米・パン・麺 芋・砂糖類 (エネルギー)	米	軽く3杯 (1杯=150g)	多め1杯と 軽く2杯	多めに2杯と軽く1杯 (多め1杯=200g)	
		パン	1食あたり食パン6枚切り1枚半→2枚			
		芋	100g			
		砂糖類	20g			
6群	油脂(エネルギー)	油脂	20g			

●「日本型食事」でバランスよく

「バランスの良い食事」のとり方は「主食」「主菜」「副菜」が揃っていることです。これは日本の伝統の食文化そのものであり、ご飯を中心に旬の野菜や魚、海藻類、豆類、芋類をおいしく食べる食事です。

主食・・・食事の中心くごはん・パン・麺(芋類) >

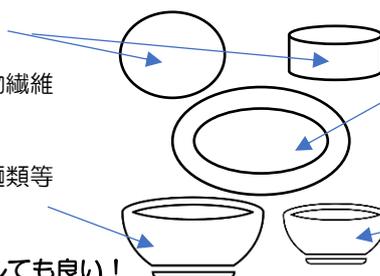
主菜・・・メインとなるおかずく卵・肉・魚・大豆製品 > 野菜・海藻類・きのこも組み合わせましょう!

副菜(副々菜)・・・主食・主菜に不足する栄養を補給し、バランスを整えるおかずく野菜・海藻・きのこ >

副菜 野菜、海藻、きのこ
芋・豆
(ビタミン・ミネラル食物繊維
を多く含む)

主食 ごはん、雑穀、パン、麺類等
(炭水化物を多く含む)

※ごはんの代わりに芋を増やしても良い!



主菜 魚介、大豆製品、肉、卵
(たんぱく質を多く含む)
1日250g前後
※大豆製品は豆腐や納豆等色々組合せて!

※豆乳の飲み過ぎに注意!
汁物 みそ汁、スープなど

※季節の野菜や海藻、きのこ等たっぷり入れる

間食など 牛乳(1日200ccくらい) や果物(150~200gくらい)

【数量は非妊娠期】