

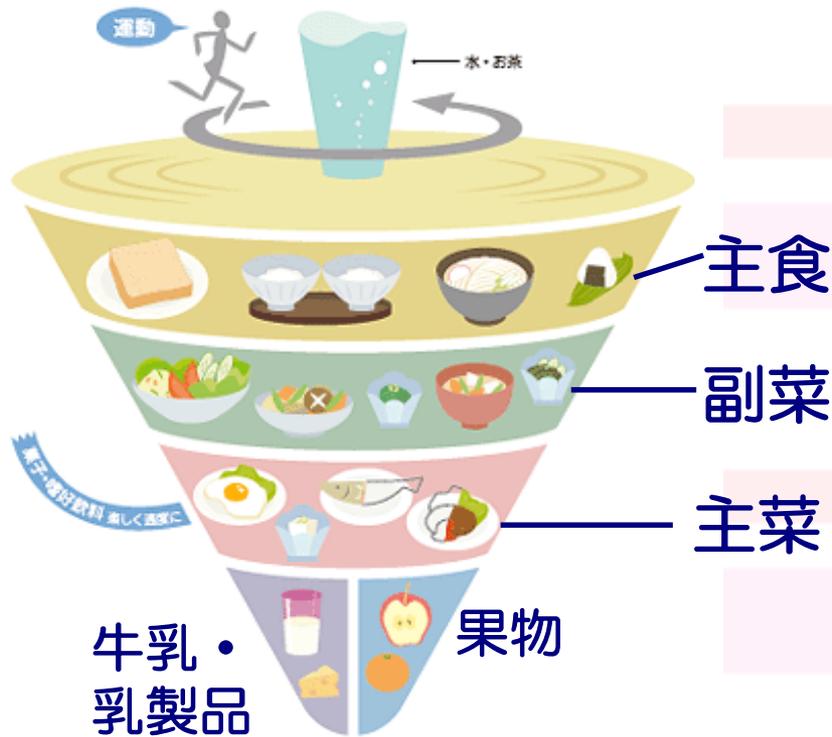
ママになるための食生活

～何をどれだけ食べればいいのか？～



八千代市子ども部母子保健課 栄養士

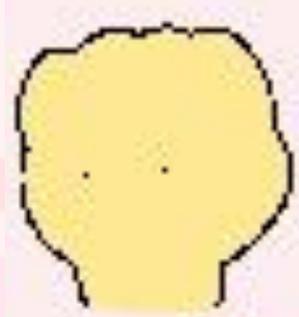
バランスよく食べる



1日の食事で1番しっかり食べるのは、ごはんなどの「主食」で、次は野菜料理などの「副菜」です。肉・魚料理などの「主菜」は「副菜」より少なくてもよいのですが、現代の食事は「主菜」が多くなりがちで、脂肪をとりすぎる傾向にあります。

「主食」は**しっかり**、「副菜」は**たっぷり**、
「主菜」は**適量**、を**目指して**、**バランスを整え**ましょう。

主菜はどのくらい？



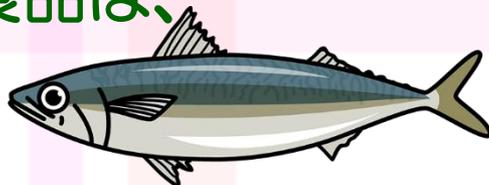
主菜は「グー」

主菜の1食分の量はグーの大きさ
厚さ2cmをめやすに！

主菜になる食品は、



肉



魚



卵



大豆

赤ちゃんの身体をつくるのに必要なので適量の摂取を！

副菜はどのくらい？



副菜は「パー」

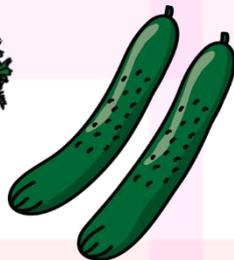
副菜の1食分の量は
パーにたっぴいをめざして！



副菜になる食品は、



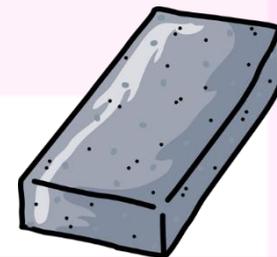
野菜



海藻



きのこ



こんにゃく

野菜は加熱するとカサが減って食べやすくなります。

バランスのよい食事

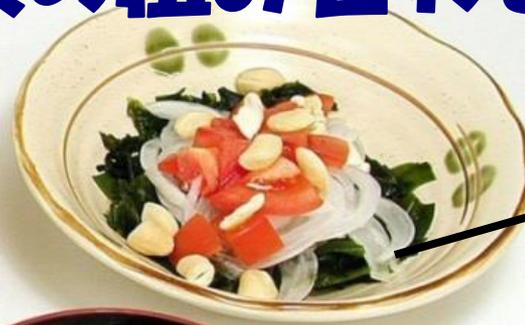
1食の基本は

主食・主菜・副菜の組み合わせで

主菜



副菜



主食



副菜
(汁物)



妊娠末期に大きくなった子宮が胃を圧迫して食事が思うようにとれない場合、1日3回の食事にこだわらず何回かに分けて1日分の必要量を取りましょう。



バランスのよい食事



主食「しっかり」

ごはん、パン、うどんなど
主にエネルギー源となります。



主菜「適量」

肉、魚、卵、大豆など
たんぱく質は筋肉などの体の材料や
血液の成分になります。



副菜「たっぷり」

野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなど
ビタミン、ミネラルを含み、体の働き
を調整します。

バランスの良い 食事

朝食

朝食は体を温めて1日の活動に向けて脳を目覚めさせたり、体を活発にしてくれます。



「ごはんと納豆」、「パンと目玉焼き」
だけでは、**野菜が不足**しています。

バランスの良い
食事

朝食

野菜を使ったおかずを1品 **+** フラス!

具だくさんのスープや
味噌汁は前日の残りを
温めて



冷凍野菜やカット野菜を
利用すると便利



バランスの良い
食事

昼食



外食や市販品を利用する場合は、単品にならないように
にしましょう。

パスタだけでなくサラダをプラスしたり、外食はセッ
トメニューを選んだり、おにぎりにはゆで卵と煮物や
炒め物をプラスするとバランスがよくなります。

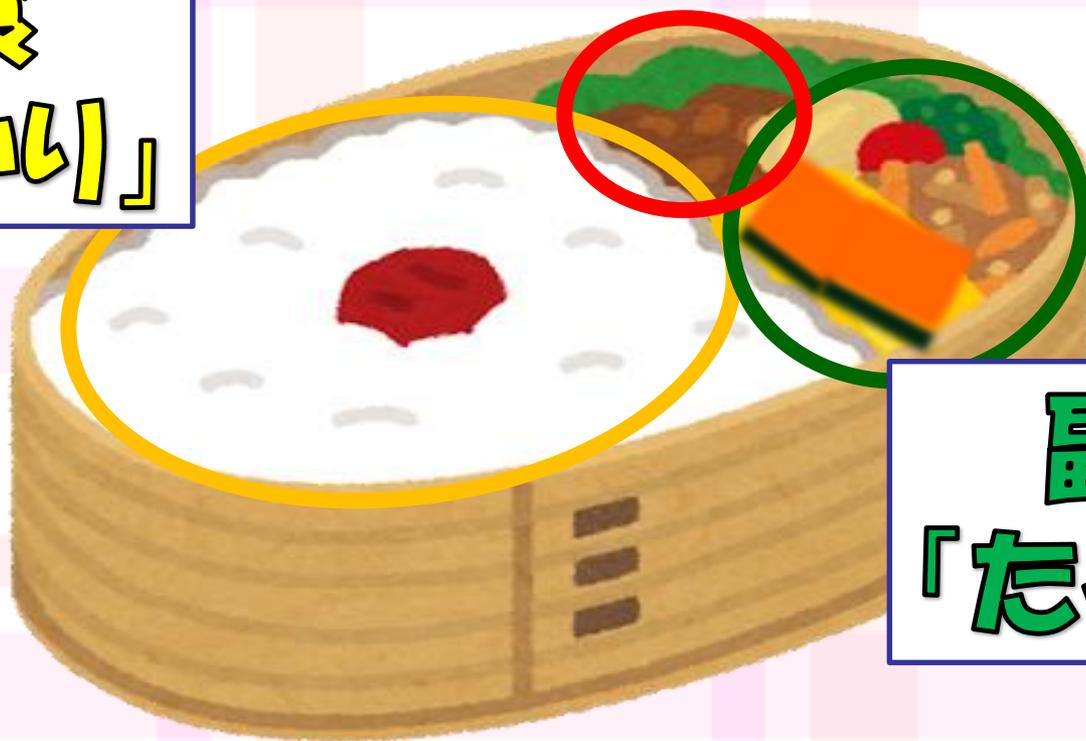
バランスの良い
食事

昼食

お弁当にも**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえましょう。

主菜「適量」

**主食
「しっかり」**



**副菜
「たっぷり」**



バランスの良い 食事

夕食

夕食は家族との団らんタイムです。基本の「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物」をそろえた食卓を意識しましょう。



品数が多くなると塩分が気になります。全体を薄味にすると物足りなく感じるので、メインのおかずだけしっかり味付けし、同じ調理法の料理が重ならないようにしましょう。



バランスの良い
食事

おやつ

おやつも大切な1食です。



妊娠中期、末期には血液量の増加や出産に向けて脂肪を蓄えるために、食事の量を増やす必要があります。ごはんを使ったおやき、乳製品や果物などを上手に取り入れましょう。



妊娠中の食事量の増やし方

妊娠初期・・・今までどおり
バランスに気をつけて食べましょう

妊娠中期・・・1日にプラスしたい量



主菜



副菜



果物

妊娠末期・授乳期・・・1日にプラスしたい量



主食



主菜



副菜



牛乳・乳製品



果物



食事を大切に

妊娠中も授乳期も食事は大切です。



出典：公益財団法人 母子衛生研究会 「おいしい！かんたん！ マタニティ食事レッスン」
厚生労働省 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針
千葉県「ちば型食生活食事実践ガイドブック」