

# 妊産婦さんの食事

ご紹介している食事は、1日2,000kcal～2,100kcal程度で、妊娠前と妊娠初期の食事量となっています。妊娠中期では250kcal、妊娠後期では450kcal、授乳期は350kcalをプラスすることになります。食事づくりのポイントを基本に、各々の期に増やす量(写真例)を参考にしましょう。電子レンジやオーブントースターなどを活用して、手軽に食事づくりを楽しみましょう。

## < 食事づくりのポイント >

★ 1日の食事は、「朝食」「昼食」「夕食」、「間食」でバランスよく

★ 1食の基本は、「主食」「主菜」「副菜」を上手に組み合わせる

「主食」のごはんに、「主菜」「副菜」、そして汁物を組み合わせると、バランスのよい食事になります。これを食事の基本のスタイルとして習慣にすると、妊娠中はもちろん、産後や家族の健康を支える食生活ができてきます。

### 「主食」はごはん

ごはんは味が淡泊なので、和風、洋風、中華風など、どんなおかずともよく調和します。また、満腹感がある割には、エネルギーとして消費されやすいので、からだの脂肪になりにくく、塩分を含まないで食事全体の塩分量も控えられます。

### 「主菜」(魚、肉、卵、大豆・大豆製品を主材料にした料理)

主菜は食べ過ぎず適量をとるようにします。肉は、脂肪分の少ない赤身の肉を選ぶようにしましょう。魚介類には、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などの必須脂肪酸が含まれているので、サバ、さんま、イワシなどの青背の魚がおすすめです。

### 「副菜」(野菜、いも、きのこ、海藻などを主材料にした料理)

野菜やきのこ、海藻類などもたっぷりとりましょう。野菜はゆでたり、炒めたりすると、かさが減ってたくさん食べることができます。きのこや海藻類は、低エネルギーで食物繊維が豊富です。切り干し大根や高野豆腐など乾物類も利用してレパートリーを増やしましょう。

★ 旬の食材を上手に使う

★ 調理法を重ねない

主菜を揚げ物にしたなら、副菜は煮物や和え物にするなど、主菜と副菜で、同じ調理法にならないようにしましょう。同じ調理法の料理が重なると、エネルギーや塩分が多くなったりする原因となります。

★ 味付けは濃淡をつける

うす味のおかずと濃い味のおかずをうまく組み合わせて、適塩でおいしい食事しましょう。

## < 妊娠中期に増やす1日の量(例) >

豆腐1/2丁



トマト1/2個



りんご1/2個



## < 妊娠後期に増やす1日の量(例) >

豆腐1/2丁



トマト1/2個



りんご1/2個



おにぎり1個



牛乳コップ半分

