

食べて育む ママのごはん！



妊娠期に意識したい

食事のポイント



栄養バランス



とりたい栄養素



バランスの良い食事とは

妊娠中はお母さんの食べた栄養素が胎盤を通して赤ちゃんへ送られます。
つわりがあるときは食べられるものを食べ、つわりが落ち着いたら欠食せずに食べることが大切です。
バランスよく食べることも意識しましょう！

💡 主食・主菜・副菜をそろえましょう



ごはん、パン、麺などの穀類。
エネルギー源になります。



肉、魚、卵、大豆製品のおかず。
身体や血液をつくれます。



野菜、きのこ、海藻、芋のおかず。
身体の調子を整えます。

彩りを意識すると、バランスアップ！果物や乳製品も食べるとさらにバランスが良くなります。

💡 野菜を手軽に食べましょう

これで1食分
120gの野菜



用意するの大変だけど
これならできるかも！

洗うだけで食べられる野菜



カット野菜



電子レンジで蒸し野菜



つくり置き



💡 塩分のとり過ぎに注意！減塩のヒント

塩分をとり過ぎていると、知らない間に血管や心臓などに負担がかかってしまいます。



麺類の汁は塩分多め
全て飲まずに残しましょう



香辛料や酸味のある食材を使うと
うす味でもおいしいです

栄養成分表示 (100g 当たり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂 質	〇〇g
炭 水 化 物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

商品の栄養成分表示には
食塩相当量が載っています
買い物のヒントにしましょう



加工食品や外食には
塩分が多く含まれることも…
利用頻度に気をつけましょう



💡かんたん3ステップでバランスごはん

パンやうどんなど簡単に済ませたいときも、さっとひと手間でバランスが整います。

トーストを
食べようかな



STEP1
+ 主食



トーストに

STEP2
+ 主菜



チーズやハムを
のせましょう

STEP3
+ 副菜



トマトを添えたら
バランスごはん！

お昼は
うどんにしよう



STEP1
+ 主食



うどんに

STEP2
+ 主菜



卵やかまぼこを
加えましょう

STEP3
+ 副菜



カット野菜や
わかめも入れたら
バランスごはん！

💡コンビニやスーパーなどでも選べるバランスごはん

商品を組み合わせるとバランスが整います。

組み合わせ例1



おにぎり、サラダチキン、
具たくさん野菜スープなら、
主食、主菜、副菜がそろった
バランスごはん！

組み合わせ例2



サンドウィッチ、
ヨーグルト、野菜サラダなら、
主食、主菜、副菜がそろった
バランスごはん！

堺市食育推進
キャラクター
堺の食育を伝えたい



※菓子パンは脂質や糖質が多いため、食事には向きません。野菜が多い商品を合わせるなど、工夫しましょう。
※総菜や加工食品はしっかりと味付けされたものが多いため、利用の頻度に気をつけましょう。

※妊娠中は生ハム、スモークサーモン、ナチュラルチーズなどの非加熱の食品がリステリア食中毒の原因になることがあるため、よく加熱して食べるなど、注意しましょう。



気にしてとりたい栄養素とかんたんレシピ

※栄養成分の表示はすべて1人分です

鉄

栄養と酸素を赤ちゃんに運ぶために多くの血液が必要になります。
貧血予防のためにしっかりとるように心がけましょう。

鉄を多く含む食品



牛モモ肉
(赤身肉)



カツオ・サバ
(赤身魚)



卵黄



小松菜



あさり



大豆

鉄たっぷりメニュー



サバの
トマト煮

栄養成分…エネルギー241kcal、たんぱく質
20.8g、脂質14.4g、食塩相当量0.9g

材料 (2人分)

サバ水煮缶-1缶
玉ねぎ(うす切り)-1/4個
トマト水煮缶-1/3缶
ニンニクチューブ-少々
油-小さじ2

作り方

1. 耐熱容器に材料(サバ缶は汁ごと)を全て加え、軽く混ぜる。
2. 軽くラップをかけ600wの電子レンジで5分加熱し、5分蒸らす。
3. 器に盛り、好みでチーズやこしょう、パセリなどをふる。

※サバをくずすと、パスタソースになります！

葉酸

葉酸は赤ちゃんの細胞や血液をつくる際に必要な栄養素です。
日常の食事から葉酸の摂取を心がけましょう。

葉酸を多く含む食品



いちご



ほうれん草



ブロッコリー



枝豆

葉酸たっぷりメニュー



青菜と糸こんにの
ピリッと和え

栄養成分…エネルギー31kcal、たんぱく質
1.4g、脂質2.2g、食塩相当量0.6g

材料 (2人分)

青菜-100g
糸こんにやく-30g
ポン酢-小さじ2
油-小さじ1
柚子胡椒-少々
削り節-少々

作り方

1. 青菜はゆでて3cmの長さに切る。糸こんにやくはざく切りにして湯通しする。どちらも水気を切る。
2. 器に①と調味料を加え、よく和える。
3. 盛り付けて、上に削り節をかける。

カルシウム

カルシウムは赤ちゃんの骨や歯の材料となります。普段から不足しがちな栄養素なので、しっかりととりましょう。

カルシウムを多く含む食品



乳製品



大豆



小魚



小松菜



ひじき

カルシウム たっぷりメニュー



あさりの
クラムチャウダー

栄養成分…エネルギー151kcal、たんぱく質
11.3g、脂質7.6g、食塩相当量1.1g

材料 (2人分)

あさり水煮缶-1/2缶
水-100mL
牛乳-150mL
みそ-小さじ1強
バター-小さじ1
ベーコン-1枚
ミックスベジタブル-40g
小松菜-40g

作り方

1. 小松菜とベーコンは小さく切る。
2. 耐熱容器に①とミックスベジタブル、あさり缶の汁、水を入れ、ラップをかけ600wのレンジで5分加熱する。
3. みそ、バターを溶かし、牛乳を加えて混ぜる。

お問い合わせは各区保健センターへ		堺保健センター	072-238-0123	ちぬが丘保健センター	072-241-6484
中保健センター	072-270-8100	東保健センター	072-287-8120	西保健センター	072-271-2012
南保健センター	072-293-1222	北保健センター	072-258-6600	美原保健センター	072-362-8681