

# 食品群表

<b>肉</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉</li> <li>・豚肉</li> <li>・鶏肉</li> <li>・ハム</li> <li>・ソーセージ</li> </ul>	<b>魚</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚介類</li> <li>・加工品</li> </ul>	<b>卵</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏卵</li> <li>・うずら卵</li> </ul>	<b>大豆製品</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大豆</li> <li>・豆腐</li> <li>・納豆</li> <li>・厚揚げ等</li> </ul>	<b>牛乳・乳製品</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> <li>・チーズ</li> </ul>
<b>緑黄色野菜</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん</li> <li>・ほうれん草</li> <li>・かぼちゃ</li> <li>・トマト等</li> </ul>	<b>淡色野菜</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツ</li> <li>・きゅうり</li> <li>・レタス</li> <li>・大根</li> <li>・玉ねぎ等</li> </ul>	<b>果物</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・りんご</li> <li>・バナナ</li> <li>・みかん</li> <li>・果物の缶詰等</li> </ul>	<b>パン・めん</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・パン</li> <li>・めん等</li> </ul>	<b>いも</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいも</li> <li>・さつまいも</li> <li>・こんにやく</li> <li>・里芋等</li> </ul>

## 栄養バランスをよくするポイント

各グループのものを、まんべんなく食べよう！



## 妊産婦のための食事バランスガイド

「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷり

からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に



### 1日分付加量

	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期・授乳期
主食	5~7 つ(SV)	-	-	+1
副菜	5~6 つ(SV)	-	+1	+1
主菜	3~5 つ(SV)	-	+1	+1
牛乳・乳製品	2 つ(SV)	-	-	+1
果物	2 つ(SV)	-	+1	+1

### 料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯      2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 鶏たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことんてー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1皿      2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック      2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補う必要があります。