

食品群表

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

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!



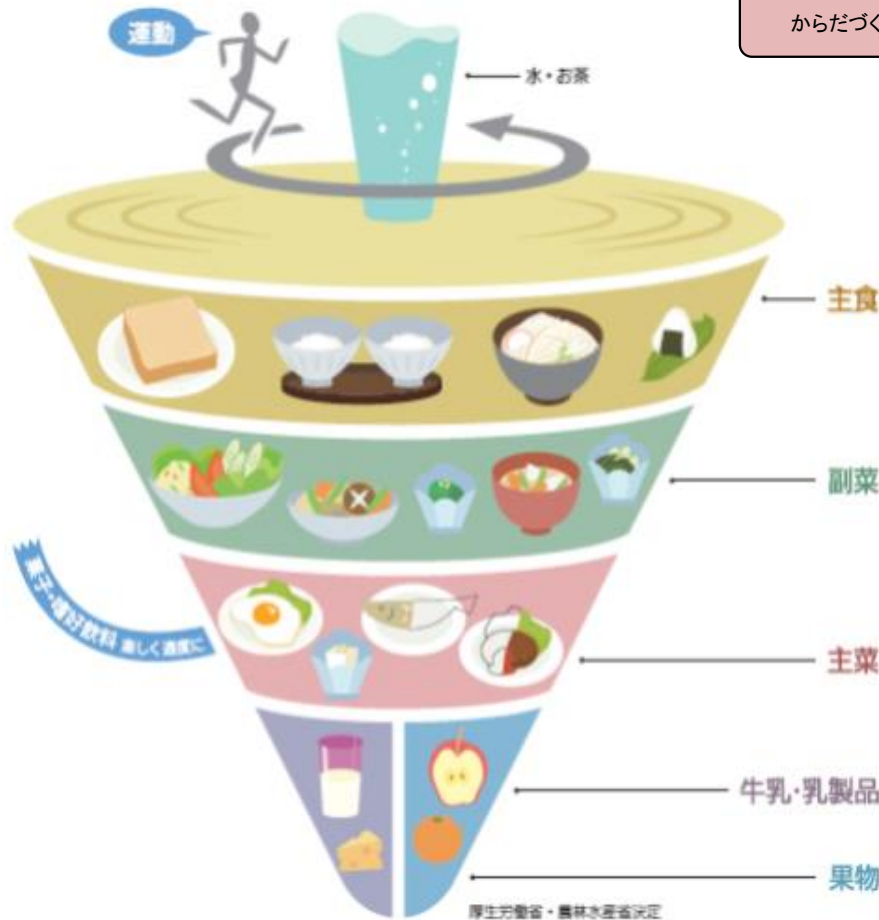
妊産婦のための食事バランスガイド

「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個 **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。