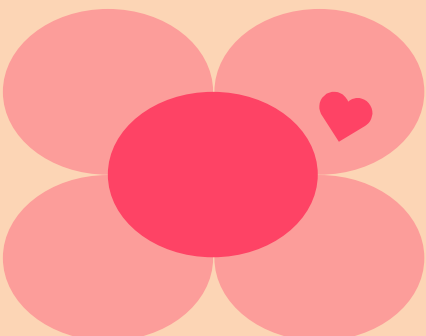
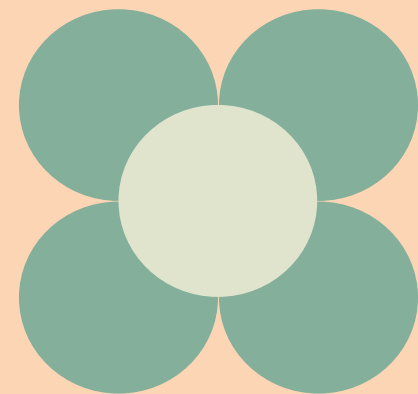


母親學級

前期



妊娠中の
体の変化

妊娠中の
生活

栄養につ
いて

母乳につ
いて

妊娠中の
体の変化

妊娠中の
生活

栄養につ
いて

母乳につ
いて

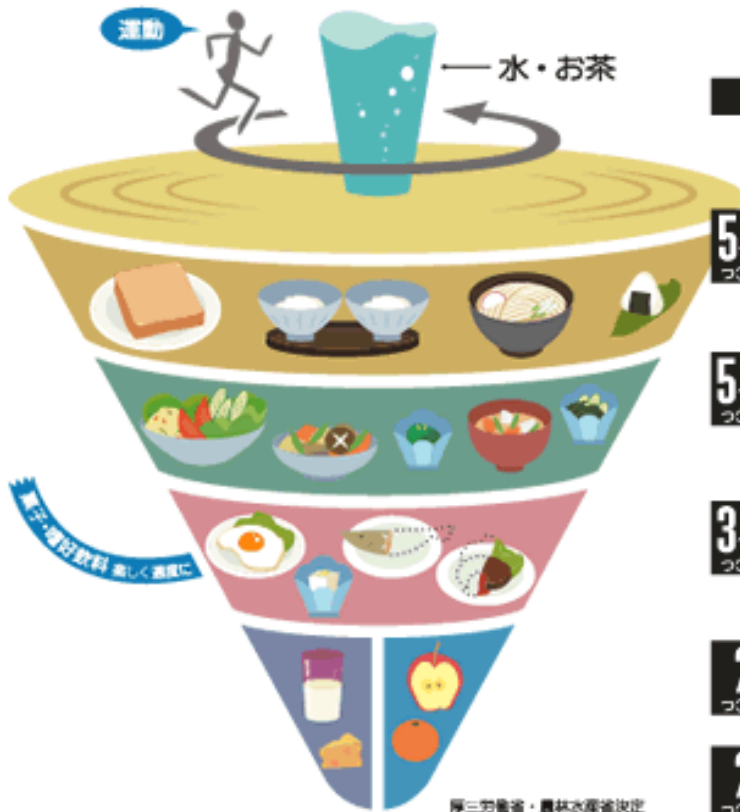
栄養について

- ✓ 妊娠中期（16週～）から授乳期は、普通の食事に付加していく必要がある
- ✓ 一般的な女性の、1日の摂取カロリーは約2000カロリー
- ✓ 具体的にどのくらい付加するかは、母子手帳の「食事バランスガイド」を参考にするとよい

食事バランスガイドとは？

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



厚生労働省・農林水産省決定

1日分

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から2皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

料理例

1-分 = ごはん(中盛り)1杯 = 白米(中盛り)1杯 = 焼肉(中盛り)1杯 = コーン(中盛り)1杯
1.5-分 = ごはん(中盛り)1杯 = うどん(中盛り)1杯 = りんご(中盛り)1杯 = スパゲッティ(中盛り)1杯

1-分 = 野菜サラダ = きのこ炒め = 鶏肉(中盛り)1杯 = ほうろこ(中盛り)1杯 = きのこ(中盛り)1杯 = 海藻 = きのこコンソメ
2-分 = 野菜の炒め = 野菜炒め = 芋の煮こごめし

1-分 = 肉 = 卵 = 魚(中盛り)1杯 = 2-分 = 鶏肉(中盛り)1杯 = 魚(中盛り)1杯 = 魚のフライ = きのこ(中盛り)1杯
3-分 = パン(中盛り)1枚 = 肉(中盛り)1杯 = きのこ(中盛り)1杯 = 鶏肉(中盛り)1杯

1-分 = 牛乳(中盛り)1杯 = チーズ(中盛り)1杯 = フラッシュ(中盛り)1杯 = ヨーグルト(中盛り)1杯 = 2-分 = 牛乳(大盛り)1杯

1-分 = みかん(中盛り)1個 = りんご(中盛り)1個 = ぶどう(中盛り)1房 = 梨(中盛り)1個 = ぶどう(大盛り)1房 = 桃(中盛り)1個

※Sはサービング(食事の提供量の単位)の略

食事バランスガイドとは？

- ✓ 妊娠初期（～妊娠15週）
- ✓ 妊娠中期（妊娠16週～妊娠27週）
- ✓ 妊娠後期（妊娠28週～）
- ✓ 授乳期

食事バランスガイドとは？

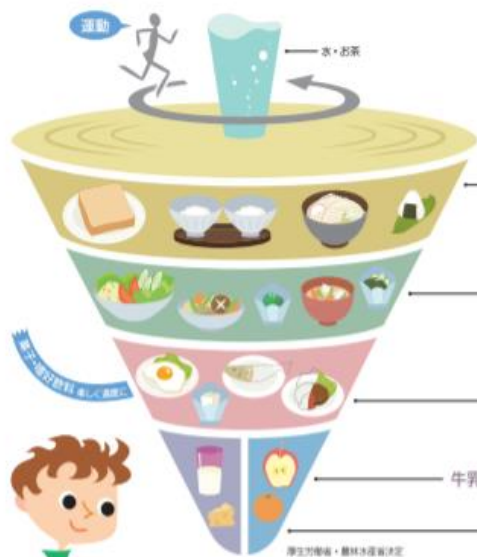
- ✓ 「何を」「どれだけ」食べたらよいのか
- ✓ 食材を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに分けている
- ✓ 「●つ（SV/サービング）」という単位で、摂取するべき目安を示している

妊産婦のための食事バランスガイド

～あなたの食事は大丈夫？～

「食事バランスガイド」ってなあに？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



このイラストの料理例を組み合わせるとあおよそ2,200kcal。非妊産時・妊娠初期(20～49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(II)」以上の1日分の適量を示しています。

厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」(2005年)に、食事摂取基準の妊産婦・授乳期の付加量を参考に一部加筆

妊娠前から、健康なからだづくりを

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生み育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。



【バランスの良い体】 【バランスの悪い体】

「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

妊娠期・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事量を調節しましょう。また体重の変化も確認しましょう。

不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。

野菜で十分に野菜を摂取しましょう!

からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気をつけて。

1日分付加量

	非妊産時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳初期
主食	5~7 (285V)	—	—	+1
副菜	5~6 (285V)	—	+1	+1
主菜	3~5 (285V)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2 (285V)	—	—	+1
果物	2 (285V)	—	+1	+1

非妊産時、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体内の付加量を補うことが必要です。



食塩・油類については料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や塩分も含めて情報提供されることが望まれます。

たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。禁煙、禁酒に努め、周囲にも協力を求めましょう。



料理例	
1コマ	ごはん(白米)1杯、味噌汁、煮干し、ゆでたまご、お茶
1.5コマ	ごはん(白米)1.5杯、味噌汁、煮干し、ゆでたまご、お茶
2コマ	ごはん(白米)2杯、味噌汁、煮干し、ゆでたまご、お茶
1コマ	ごはん(白米)1杯、味噌汁、煮干し、ゆでたまご、お茶
2コマ	ごはん(白米)2杯、味噌汁、煮干し、ゆでたまご、お茶
1コマ	ごはん(白米)1杯、味噌汁、煮干し、ゆでたまご、お茶
2コマ	ごはん(白米)2杯、味噌汁、煮干し、ゆでたまご、お茶
1コマ	ごはん(白米)1杯、味噌汁、煮干し、ゆでたまご、お茶
2コマ	ごはん(白米)2杯、味噌汁、煮干し、ゆでたまご、お茶

牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に

妊娠期・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましょう。

母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

母乳育児はお母さんにも赤ちゃんにも最良の方法です。バランスのよい食生活で、母乳育児を継続しましょう。



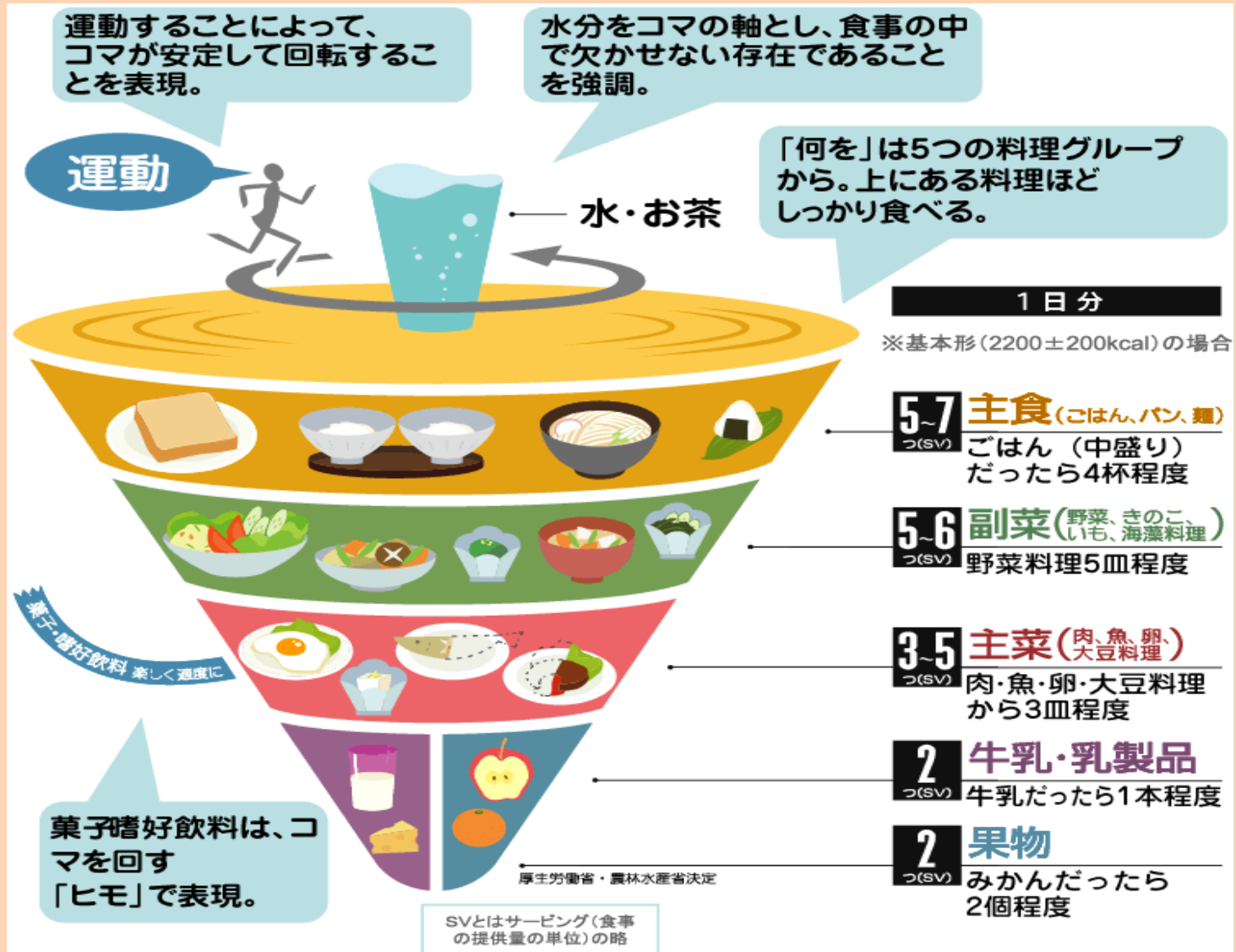
<食事バランスガイドの詳細>
<http://www.j-balanceguide.com/>
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokujij.html>

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 ㊺(8V)	—	—	+1
副菜	5~6 ㊺(8V)	—	+1	+1
主菜	3~5 ㊺(8V)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2 ㊺(8V)	—	—	+1
果物	2 ㊺(8V)	—	+1	+1

非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊

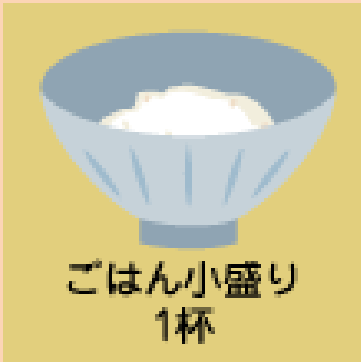
食事バランスガイドとは？



主食（ごはん・パン・麺）

- ✓ 普段は5~7つ
- ✓ 妊娠後期からは6~8つ

<1つ分>



主食（ごはん・パン・麺）

<1.5つ分>



<2つ分>



副菜（野菜・きのこ・いも・海藻）

✓ 普段は 5~6つ

✓ 妊娠中期からは 6~8つ

<1つ分>



副菜（野菜・きのこ・いも・海藻）

<2つ分>



主菜（肉・魚・卵・大豆）

- ✓ 普段は 3~5つ
- ✓ 妊娠中期からは 4~6つ

<1つ分>



冷奴



納豆



目玉焼き一皿

主菜（肉・魚・卵・大豆）

<2つ分>



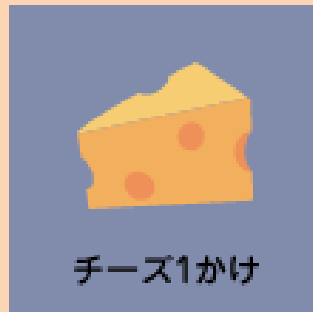
<3つ分>



牛乳・乳製品

- ✓ 普段は2つ
- ✓ 妊娠後期からは3つ

<1つ分>



<2つ分>



果物

- ✓ 普段は2つ
- ✓ 妊娠中期からは3つ

<1つ分>

