

簡単にできる！

# ママと家族の お食事 BOOK

妊娠期から

産後まで使える

食事の“いろは”

# CONTENTS

001 **食事バランス Check !**

002 **健康的な食事**

とは？ 妊娠中の食事のいろは



003 **朝、昼、夜ごはんのポイント** をご紹介！

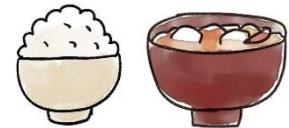
006 **妊娠中に積極的に摂りたい栄養素 葉酸 鉄 カルシウム**

007 **ちょっとした工夫でおいしく減塩のポイント**

008 **おやつのおすすめ**

009 **疲れた時には無理をしないで**

一緒に食べると  
おいしいね



## 妊娠されたママ・パパへ

妊娠おめでとうございます！新しい家族の誕生が今から楽しみです  
ね。妊娠を機に食事を見直す方も多いと思いますが、妊娠中の食  
事は決して特別なものではありません。ママとお腹の中のあかちゃん  
のためだけでなく、産後のママの健康、そしてお子さんの離乳食や  
幼児食、引いては家族全体の健康にもつながる基礎となります。

「頑張らなくては！」と張り切らなくても大丈夫。意外と手間をかけな  
くても、ポイントをおさえれば栄養満点の食事は作れるんですよ。こ  
こでは、簡単にできるポイントをご紹介します。

何よりも、食事は楽しく、おいしく、ほっとできる時間にしてほしいと願  
っています。ぜひご家族で、お食事の時間を楽しんでください。

# 食事バランス check!



## まずは自分の食事の振り返りを

どんなものをどのくらい、何時ごろ食べているでしょうか？昨日1日に食べたものを、下の表に記入してみましょ。書き出してみると、意外と食べていたもの、食べていなかったものなどが見えてきますよ。

【書き方例】ごはん1杯、野菜炒め(豚肉・キャベツ・人参)1皿、

↓ 味噌汁(わかめ・ねぎ)1杯 など

↓ グレーの部分は後から使います

	料理名・食品名・量	主食	主菜	副菜	その他
朝食 (時)					
昼食 (時)					
夕食 (時)					
(間食・ 時・飲 食)					

## チェックポイント

昨日食べたものを見ながら、次の点についてチェックしてみてください。

- 3食食べていましたか。
- 1食の中に、主食(ごはん、パン、麺、シリアル等)、主菜(片手に乗る量の肉、魚、大豆製品、卵等が入ったおかず)、副菜(野菜・きのこ・海藻類を小鉢1杯分くらい入ったおかず)がありますか。あれば、上の表のグレーの「主食・主菜・副菜」と書かれたところに○を入れてください。
- おやつや甘い飲み物の量はいかがでしたか。
- 時間が不規則になっていたり、寝る直前になっていたりしませんか。

# 健康的な食事

とは？妊娠中の食事のいろは

## 今こそ食事を見直すチャンス

あかちゃんが生まれてくると、「忙しくて自分の食事はおろそかになってしまう」という声  
が先輩ママからよく聞かれます。気づいたら「1日2食しか食べていなかった…」という  
ことにもなりかねません。目指したいのは「3食、バランスよく食べること」。妊娠期の  
うちに食事のリズムや内容について見直し、自分なりの良い方法を見つけておくと産後  
少し楽になりますよ。

## 健康的な食事とは…

### Point 2

70g程度の野菜  
があれば1つの副  
菜と数える。1食  
に1~2皿分ある  
とよい

### Point 3

ご飯なら150gくらい  
パンなら6枚切り1.5枚くらい

### Point 4

丼スタイル、ワン  
プレートなど、お  
皿が1つの中に3  
つが混ざってい  
てもOK！

### Point 5

1日1回の果物を。  
片手分(100g程度)が  
目安

1食あたりのイメージ図



### Point 1

1食の中に、主食・主菜・副菜が  
そろうような組み合わせにする

### Point 6

A3 サイズ位のランチョン  
マットに乗り切るくらいのお  
皿の数にするとよい

### Point 7

手のひらを広  
げたくらいの大  
きさのお皿の  
半分くらいに乗  
る量の主菜を

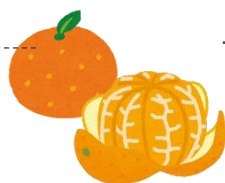


### Point 8

具沢山であれば副菜1皿  
分としてカウントできます

### Point 9

1日1回の乳製品を。  
牛乳ならコップ1杯分  
(200ml程度)が目安



+1日のどこかで  
1回入れる



### 【毎食そろえたいもの】

- ◆ 主食… ご飯、パン、麺など。  
主にエネルギーになるもの。
- ◆ 主菜… 肉、魚、卵、大豆製品など。  
主にたんぱく質が多く含まれるもの。納豆や豆腐は主菜になる。
- ◆ 副菜… 野菜、きのこ、海藻類を主材料  
としたおかずのこと。



### 【1日のどこかで1回入れたいもの】

- ◆ 乳製品… 牛乳、ヨーグルト、  
チーズなど。
- ◆ 果物… みかんなら2個くらい、  
りんご、グレープフルーツ  
なら半分くらい、  
キウイなら1個くらい。

# 朝ごはん のポイント

朝は楽に、すぐできるメニューがいいですね。野菜はどうしてもとりにくくなるので、前日の夜ごはんの副菜を多めに作って朝に回したり、まとめて作り置きなどしておくとお楽になります。



エネルギー  
438kcal

食塩相当量  
0.9g

調理時間  
約 10分

## 納豆めかぶごはん と温野菜

MENU ※分量は1人分

**主食** ◆ 納豆めかぶごはん

**主菜** ごはん……………150g

※妊娠中後期は200g位

納豆……………1パック

めかぶ……………1パック

のり・ごま……………少々

**副菜** ◆ 温野菜

かぼちゃ・ブロッコリー

キャベツ等好みの野菜…約 100g

## チーズエッグ トーストと温野菜

MENU ※分量は1人分

**主食** ◆ チーズエッグトースト

**主菜** パン(5枚切り)……………1枚

※妊娠中後期は6枚切り2枚位

ゆで卵……………1個

スライスチーズ……………1枚

アボカド(お好みで) ……1/4個

**副菜** ◆ 温野菜

かぼちゃ・ブロッコリー

キャベツ等好みの野菜…約 100g

◆ 牛乳



調理時間  
約 10分

エネルギー  
598kcal

食塩相当量  
2.1g

<温野菜の作り方>

- ① 好きな野菜を食べやすい大きさに切って、耐熱皿に盛りつける。
- ② ラップをふんわりかけて、600wの電子レンジで2分ほど加熱する。足りなければ1分ずつ追加する。
- ③ ドレッシングやポン酢をつけて食べる。

### 野菜ジュースは野菜と同じ？

市販の野菜ジュースは、野菜をそのまま食べるよりも食物繊維は減少しているものが多いです。野菜が取れない場合の補助的なものとして使用してください。野菜ジュースは容量の1/2量の野菜を摂取したこととして換算します。

# 昼ごはん のポイント

缶詰を使った簡単お魚メニューです。鯖缶は汁ごとすべて使って、汁に含まれる塩分やうまみを活用しています。丼ものや麺類は具沢山にすることで1つのお皿で主食・主菜・副菜をそろえることができます。

## さばの味噌煮込みうどん

MENU ※分量は1人分



エネルギー 731kcal  
食塩相当量 3.2g  
調理時間 約 15分

- 主食** ◆ さばの味噌煮込みうどん
- 主菜** さばの味噌煮缶……………1/2 缶
- 副菜** うどん……………1 玉
- 高野豆腐(一口サイズ) ……………4 個
- 切り干し大根……………ひとつまみ
- ねぎ……………1/3 本
- しめじ……………1/3 房
- めんつゆ(味噌やしょうゆでもOK) ……お好みで

◆ オレンジ(1/2 個)

<鯖缶うどんの作り方>

- ① 鍋に水 500ml 程度を沸かして、鯖缶を汁ごと入れる。
- ② 切り干し大根を1つかみと、高野豆腐、斜め切りにしたねぎ、石づきを落としたしめじをほぐし入れて、冷凍うどんを入れ煮込む。
- ③ 味見をしてみて、お好みでしょうゆやめんつゆ、味噌、お酢などを好きな味を足して味を整える。

ほっとする時間や、楽しみの時間も必要です！

この日のおやつは…

◆ウエハース 2 枚(66kcal)

◆おせんべい 2 枚(53kcal)

◆ノンカフェイン紅茶

おやつは時間と量を決めて食べることが大切です！



## おやつタイム

妊娠後期は中期より+200kcal が必要です。おやつ時間に、おにぎりやおいもなどエネルギーになるものをさらに追加してもいいですよ。

手作り  
お弁当の  
場合は…

主菜	副菜	副菜
主食	主食	主食

自分で作る場合は、お弁当箱を6つの区分にわけて詰めていきます。3つ分に主食を、2つ分に副菜を、1つ分に主菜をいれると、バランスの良いお弁当になります。

# 夜ごはん

## のポイント

MENU ※分量は1人分

**主食** ◆ ごはん……………150g

※妊娠中後期は200g位

**主菜** ◆ 豚ソテー

豚肉(ロース薄切り)3枚・約90g

レモン、しょうが

**副菜** ◆ 青菜のお浸し

ほうれん草(1/3束)

しらす干し(ひとつまみ)

**副菜** ◆ けんちん汁風

木綿豆腐(1/6丁)

大根、人参、ごぼう、ねぎ

(計70g位)

小さい煮干し(ひとつまみ)

水(160ml), 醤油(小さじ1/2)

塩(2本指でひとつまみ)



## けんちん汁風と香味で食べる豚ソテー

<けんちん汁風作り方>

- ① 大根、人参はいちょう切りにする。ごぼうは斜め薄切りにして水にさらしておく。
- ② 鍋に大根、人参、ごぼう、煮干し、水を入れて、軟らかくなるまで煮る。
- ③ さいの目切りにした豆腐と小口切りにしたねぎを入れてひと煮たちさせる。
- ④ 塩としょうゆで味つけをする。

ほうれん草はゆでて、しらす干しと和えただけ！干しエビ、海苔などに替えてもおいしいよ！

豚肉は下味もつけず、油も引かずにただ焼くだけでよ！香味と一緒に食べるとおいしいよ！



けんちん汁は建長寺発祥とされているよ！

## 体重管理のためにごはんなし!?



体重の増えすぎにならないよう、ごはんを食べない方がいます。ごはんはエネルギーだけでなく、たんぱく質やビタミン・ミネラルも含まれていて、一方で脂質は少ない食材です。ごはんをなしにすることで、おやつが増えてしまったり、おかずが多くなってしまったりすると、結果的に栄養バランスが悪くなってしまうことがあります。医師から指示がなければ、毎食お茶碗1杯分くらいは食べられるといいですね。

# 妊娠中に積極的に摂りたい栄養素

## 葉酸

葉酸はビタミンの一種で、どの年代にも必要ですが、細胞を増殖させるDNAの合成に必要なので、特に妊婦さんには摂ってもらいたい栄養素です。

### 【葉酸をとるポイント】

基本となるのはこの3つ！

- ☑ 毎日3食食べる
- ☑ 主食・主菜・副菜をそろえる
- ☑ 野菜をしっかり摂る

+α 葉酸が多い食材を入れる

青菜類(ほうれん草、モロヘイヤ、春菊等)、アボカド、ブロッコリー、納豆、海苔、いちご など

+α サプリメント等で補う

使うときはパッケージの使用量をよく見て、400 $\mu$ gを目安に。

1日に必要な野菜量は



350g!!

これだけ食べるのは意識をしてもなかなか難しい…



1食分あたりに含まれる葉酸の量は…



147 $\mu$ g



48 $\mu$ g



81 $\mu$ g

## 鉄

妊娠中期・後期からは、特に必要量が増え、妊娠前の約1.5倍以上の鉄分が必要になります。

### 【鉄をとるポイント】

基本となるのはこの2つ！

- ☑ 毎日3食食べる
- ☑ 主食・主菜・副菜をそろえる

+α 鉄が多い食材を入れる



あさりの水煮缶は鉄分が多く含まれています。スープやパスタにぜひ！

+α 栄養機能食品<sup>※</sup>)を活用する  
※食品の中で、特定の栄養素量が強化されているものこと。

+α サプリメント等で補う

レバー、あさり(水煮)、さば缶、豆腐、高野豆腐、青菜類、切干大根、ひじき、納豆、きな粉 など

パッケージに「鉄分が多い」や「1日分の鉄分」等の記載があります。主に乳製品、乳飲料、シリアルなどの商品があります。

**葉酸や鉄を摂取＝サプリメントをとらなきゃ ではありません**

あくまで基本は食事！サプリメントは、食事では取れない場合に補うものです。



カルシウム  
**Ca**

産後、ママの骨年齢を測ると、「60歳」なんて出てくる方も多くいらっしゃいます。カルシウムは日本人の多くの人が「足りていない」栄養素です。ぜひ積極的に摂りたいですね。



げっ！骨年齢 60 歳!?

【カルシウムをとるポイント】

基本となるのはこの2つ！

- ☑ 毎日3食食べる
- ☑ 主食・主菜・副菜をそろえる
- +a カルシウムが多い食材を入れる

+a 栄養機能食品を活用する

【乳製品】



【緑黄色野菜】



【大豆製品】



【小魚・乾物・海藻類】



ちょっとの工夫でおいしく  
**減塩！**

ほとんどの人は塩分“摂りすぎ”の傾向にあり、大きな課題です。妊娠中はもちろん、生まれてからのお子さんやパパママの健康のためにも、“薄味”や“素材の味を楽しむ”ことを家族みんなで意識できるといいですね。家族が薄味の食事に慣れておくと、今後離食にも展開しやすくなります。

【塩摂り過ぎ!?チェックポイント】

いくつあてはまりますか？

- 汁物を1日2回以上飲む
- 麺類、丼物などをよく食べる
- 練り物をよく食べる
- 佃煮や漬物、ごはんのお供をよく食べる
- 外食やお惣菜の利用が多い
- 全体的な食事量が多い

**減塩のための5か条**



**うま味や酸味を活かそう**

だし、トマト、きのこ、香味野菜、酢を使う



**料理によってメリハリをつけよう**

主菜はそのまま、副菜や汁物は薄味に



**かけるのではなくつけよう**

かける、まぶすよりも、小皿に調味料を出して“つけて食べる”



**汁を少なく具を多くしよう**

汁が少なくなれば、薄味にしくとも減塩に



**乳製品でコクをプラスしよう**

味噌汁の味噌を減らして牛乳を小さじ1追加、納豆のたれを半分にして牛乳を小さじ1追加 等！

栄養成分表示（1袋当たり）

熱量	Okcal	←エネルギー量
たんぱく質	Og	
脂質	Og	
炭水化物	Og	
食塩相当量	Og	←塩分量
カルシウム	Omg	



食べ物を選ぶときには、『栄養成分表示』にも目を向けてみよう！



# おやつ

## のおすすめ

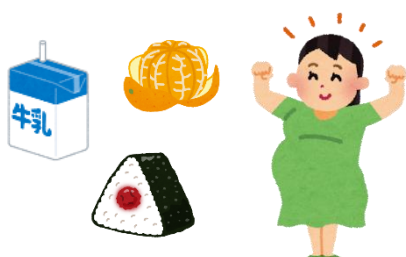
つわりのときや、  
今後のお子さんのおやつ  
にも役立つPoint!

### 【おやつ食べ過ぎ!?チェックポイント】

いくつあてはまりますか？

- 気づいたらお菓子を1袋全部食べてしまっている
- 時間を決めずについつまんでしまう
- おやつを食べたいから、ご飯を減らしている
- 甘い飲み物を1日2杯以上飲んでいる

### おやつの2つの役割



3食で摂りきれない分を補うなど  
身体の栄養となる役割

- ◆ 小さいおにぎり
- ◆ 甘くないパン

↓菓子パンやクロワッサン生地のパンは  
高カロリーなので注意!



- ◆ 果物
- ◆ いも、さつまいも
- ◆ カリカリにぼし
- ◆ ヨーグルト
- ◆ プロセスチーズ
- ◆ ナッツ など



小さい煮干しを  
500wの電子レンジ  
で1分加熱すると  
カリカリでおいしい!



ホッと  
一息…

お楽しみや、ほっとする時間など  
心の栄養となる役割

一日のおやつの目安量は 200kcal 程度です。どれを食べてはいけないというわけではなく、量と頻度が大切です。

種類	エネルギー量
おせんべい (大1枚)	60kcal
ポテトチップス (1袋)	340kcal
クッキー (1枚)	50kcal
プリン (1個)	180kcal
シュークリーム (1個)	250kcal
アイスクリーム (1個)	250kcal
イオン飲料 (500ml)	125kcal
オレンジジュース (200ml)	85kcal
カフェラテ (350ml)	220kcal

栄養成分表示のエネルギー量を参考にしながら、量を加減してみてください。

1週間の平均が 200kcal くらいになるように調整を

# 疲れたときには

無理をしないで！

妊娠中や産後は無理をしないことや、適度な“まっ、いいか〜”も大事です。自分で作った食事でも、選び方次第で栄養バランスがよくなりますよ！

## 外食の場合

主食・主菜・副菜がそろるように定食を選んだり、副菜を1品追加したりするとバランスがよくなります。

味付けは濃いめが多いので、汁を少なめにしたたり、あとからかけるドレッシングや調味料は少なめにするなどの工夫を。



## お弁当の場合

なるべく主食・主菜・副菜がそろっているものを選ぶようにしましょう。大半のお弁当には主食と主菜は入っていますが、副菜は少ないものも多いです。なるべく副菜が多いものや、副菜のお惣菜を追加するなどの工夫を。

## お惣菜の場合

味付けが濃かったり、野菜の量が少なかったりするものが多いので、カット野菜などを足したり、電子レンジでチンしたもやしと和えたりなどすると、野菜の量を増やすことができます。



## 妊娠中に気を付けたい食材

× 生肉、生ハム、パテ  
生魚、生卵  
ナチュラルチーズ  
(加熱して食べるのが望ましい)

△ 魚介類(マグロ類は週1日程度に)  
△ カフェイン(コーヒー、紅茶、緑茶  
等は1日1~2杯程度までに)

詳細は厚生労働省 HP へ



市民健康課では、管理栄養士・保健師と  
個別でゆっくりお話しを伺うことができます(予約制)  
また、お電話でご質問なども随時お受けします



予約時は「妊娠中の食事相談」を  
希望とお伝えください。

平日 9時～16時まで(1回 40分程度)

場所 鎌倉市役所にて

費用 無料

内容 食事についてのご相談

お電話でご予約ください。(電話 0467-61-3944)

**発行 鎌倉市市民健康課**