

7. 妊産婦の栄養と食生活

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育には、妊娠前からのからだづくりが大切です。

赤ちゃんとお母さん、家族の健康のために食生活を振り返り、バランスのよい食事をしましょう。



1) 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

～妊娠前から健康なからだづくりを～

妊娠前からはじめる 妊産婦のための食生活指針

(厚生労働省)

- 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- 「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」でたっぷりと
- 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスよい食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
(テキスト 妊娠編 4.妊娠中の生活
育児編 5.赤ちゃんのいる生活 の項参照)
- お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

妊産婦のための食生活指針の改定案作成および啓発に関する
調査報告書（令和2年3月）国立健康・栄養研究所より

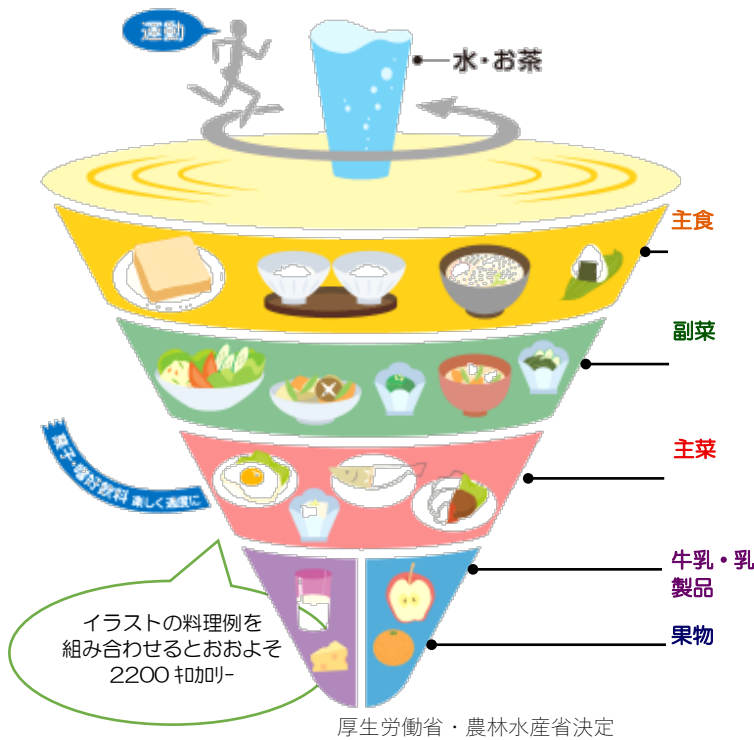
妊産婦の方への情報提供（厚生労働省）は、こちら ⇒



2) 毎日の食事を振り返ってみましょう

妊産婦のための食事バランスガイド

妊娠中と授乳中は、お母さんや赤ちゃんの健やかな成長のために、妊娠前よりも多くの栄養素の摂取が必要となります。食事を見直し、数日単位で栄養素が満たせるようにしていきましょう。（「母子健康手帳」参照）



厚生労働省・農林水産省決定

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
5~7 つ(SV)	—	—	+1
5~6 つ(SV)	—	+1	+1
3~5 つ(SV)	—	+1	+1
2 つ(SV)	—	—	+1
2 つ(SV)	—	+1	+1

妊娠前、妊娠初期の1日分を基本に、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方は付加量をプラス

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか分かる食事量の目安です。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、コマに例えてそれぞれの適量をイラストで分かりやすく示しています。

お菓子・清涼飲料水などは、一日200kcal以内にしなす。



国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所国立健康・栄養研究所ホームページには、妊産婦のための食事バランスガイドのほか様々な食の情報等が掲載されています。

料理例

1つ分 = ご飯小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚(6枚切) = ロールパン2個	1.5つ分 = ご飯中盛り1杯	2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲティ1人前
1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具だくさんみそ汁 = ほうれん草のおひたし = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソテー	2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = マグロとイカの刺身
1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	2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = マグロとイカの刺身	1つ分 = 牛乳 = チーズコップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック = 牛乳瓶1本分
1つ分 = ミカン1個 = リンゴ半分 = カキ1個 = ナシ半分 = ブドウ半房 = モモ1個		

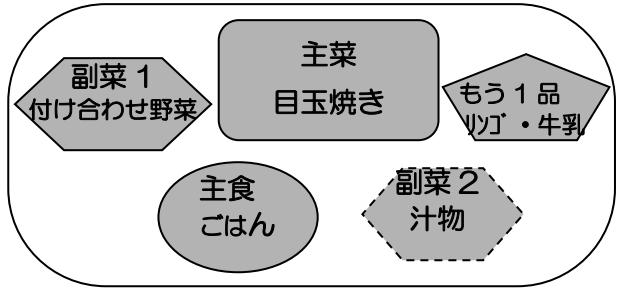
あなたの食事のバランスは？

(1) 献立名を書いてみましょう

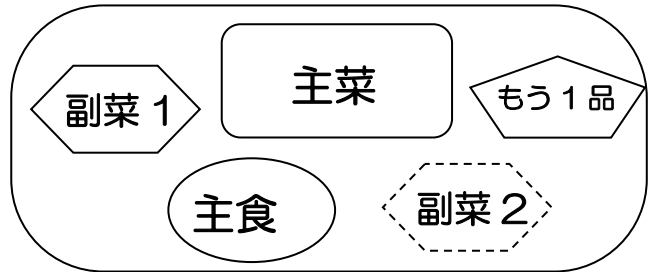


(2) 料理を「主食・主菜・副菜」にあてはめてみましょう。

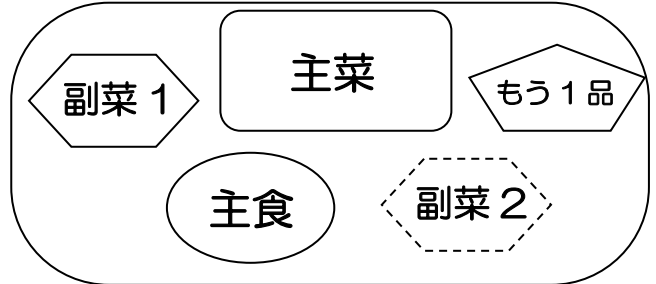
	料理名	例
例 朝食	ごはん みそ汁 目玉焼き つけ合わせ野菜 (せんきゃパツ・トマト) リンゴ 牛乳 野菜たっぷりの汁物は副菜です	
朝食		
昼食		
夕食		
嗜好飲料・おやつ		



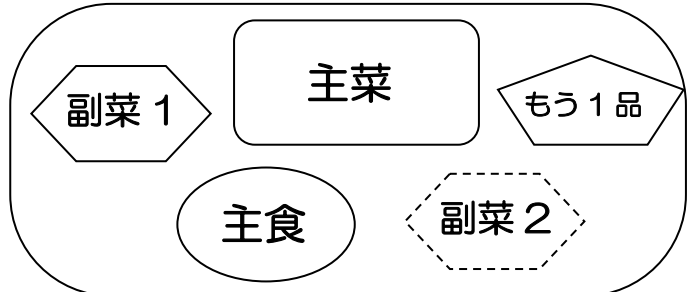
朝食



昼食



夕食



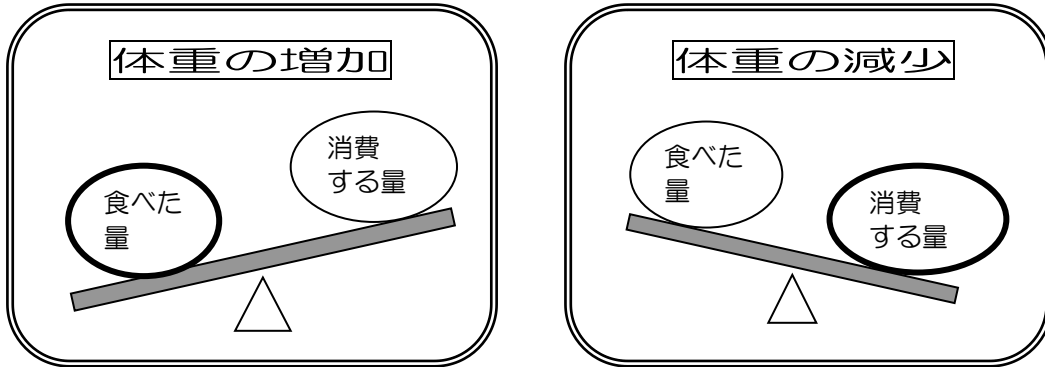
いつも **主食・主菜・副菜** (野菜料理) がそろった食事を心がけましょう。

3) バランスのよい食事とは

食事には、「2つのバランス」があり、どちらのバランスも健康づくりには欠かせないものです。

(1) エネルギー収支のバランス

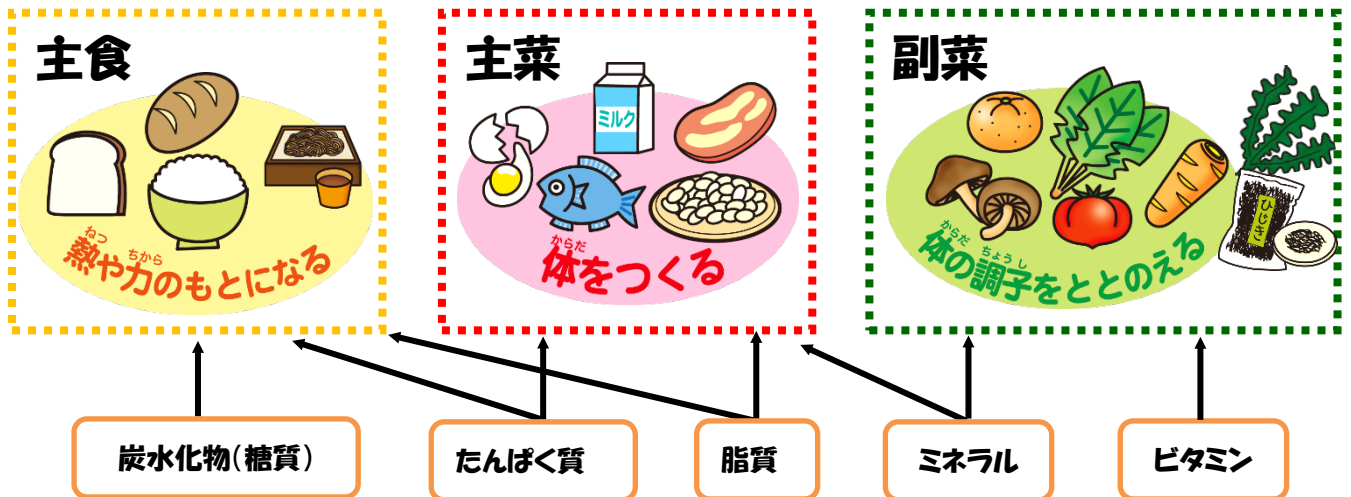
食事と食事以外（おやつなど）で食べた量と、生活の中で消費する量のバランスをとることは、体重管理の上でも必要です。



(2) 栄養素のバランス

ひとつひとつの食品には、いろいろな栄養素が含まれていますが、ひとつの食品で必要な栄養素をすべて補えることはありません。

いろいろな食品を少しずつ、まんべんなくとることが大切です。



毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べることで、「バランスのよい食事」になります。一日に主食・主菜・副菜のそろった食事を2食以上とるようにすると、栄養摂取量が適正となることが報告されています。

4) バランスのよい食事のポイント

(1) 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりとりましょう



グー・パー食生活ガイドブックより

(2) 主食を中心に、エネルギーをしっかりと

妊娠中、授乳中には、必要なエネルギー量も増加するので、主食（ごはん・パン・めん類）をしっかりととりましょう。

「何か（おやつ・アルコール等）を食べるためにごはんを減らす」、「ごはんを減らしておかずをたくさん食べる」という食べ方は避けましょう。

(3) 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを使った副菜は、様々なビタミンや、ミネラル、食物繊維などをとることができます。健康のためには「一日に野菜を350g以上とる」とよいと言われており、料理にすると5皿の副菜（野菜料理）になります。毎食1皿以上、一日に5皿の副菜（野菜料理）をとることを目指しましょう。「茹でる・炒める・煮る」などの加熱調理をすると、野菜のかさが減り、たくさん食べることができます。

妊娠中は黄体ホルモンの分泌が増えるため、腸の動きが鈍くなり、便秘になりがちです。便秘予防のためにも、食物繊維を多く含む、野菜、海藻、きのこをたっぷりととることを心がけましょう。

副菜（野菜料理）は、小鉢程度のもの1皿で約70gの野菜を食べることができると言われています。

1日5皿の副菜(野菜料理)を食べるために...

- 朝食にも野菜をつけましょう
- 外食のときは、野菜料理を1皿つけましょう
- 野菜たっぷりの汁物も上手に活用しましょう

料理にすると



①緑黄色野菜と淡色野菜を食べましょう

野菜は「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に分けられます。いろいろな野菜を食べるようにしましょう。



緑黄色野菜

1日 120g 以上

かぼちゃ・にんじん・トマト・小松菜・ほうれん草・ピーマン・ブロッコリーなど

<特徴>

野菜の中まで色が濃く、カロテン（体内でビタミンAにかわる）や鉄などのミネラルを多く含んでいる

淡色野菜

1日 230g 以上



きゃべつ・レタス・きゅうり・たまねぎ・なす・だいこん・セロリ・ごぼうなど

<特徴>

野菜の表面は色が濃くても、中は色が薄く、ビタミンCや食物繊維を多く含み、生でも食べられるものが多い

②葉酸をとりましょう

妊娠前から妊娠初期にかけて、赤ちゃんのために葉酸というビタミンをしっかりとることがすすめられています。緑黄色野菜を積極的に摂取し、時にはサプリメントなども上手に利用しながらしっかりと葉酸をとりましょう。また、妊娠中期・後期及び授乳期も、葉酸の必要量が増加するため、食事からしっかりと葉酸をとるようにしましょう。

<葉酸の摂取の目安（推奨量：μg/日）～日本人の食事摂取基準 2020 年版～>

	男性	女性	妊婦（妊娠中期・後期）	授乳婦
12 歳以上	240 μg	240 μg	480 μg	340 μg

～葉酸もしっかりとりましょう～

葉酸は、ビタミンB₁₂とともに、赤血球をつくるために必要です。緑黄色野菜を積極的に食べて、葉酸をとりましょう。

食品名	目安の量	量 (g)	葉酸 (μg)
ほうれん草 (ゆで)	2 株	60	66
グリーンアスパラ (ゆで)	3 本	60	108
ブロッコリー (ゆで)	4 房	60	72
枝豆 (ゆで)	10 サヤ	15	39
アボカド	1/4 個	45	37
いちご	中 5 粒	75	68
甘栗	10 粒	24	24
納豆	中 1 パック	40	48
焼きのり	1 枚	3	57
レバー (豚)	小 1 切	40	324
(牛)			400
(鶏)			520

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）による

☆妊娠を計画または妊娠初期の人は、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という方法もあります。

③鉄も上手にとりましょう

妊娠すると子宮や胎盤に多くの血液が必要になるので、貧血状態になりがちです。鉄を含む食品を上手にとって貧血を予防しましょう。

また、貧血予防にレバーを食べる場合は一週間に 40g（焼き鳥のレバーだと 1 串分）程度を目安にし、コレステロールやビタミン A のとり過ぎに注意しましょう。

☆ 主な食品に含まれる鉄の量 ☆

小松菜 約 2 株=60g (1.7mg) 	ほうれん草 約 2 株=60g (1.2mg) 	いりごま 大さじ 1=6g (0.6mg) 	焼きのり 1 枚=3g (0.3mg) 
鶏レバー 1 串=40g (3.6mg) 	牛もも肉(赤身) 80g (2.1mg) 	あさり 6 個=正味 20g (0.8mg) 	ぶり 1 切=80g (1.0mg) 
生揚げ(厚揚げ) 1/4 枚=50g (1.3mg) 	木綿豆腐 1/3 丁=100g (1.5mg) 	納豆 1 パック=40g (1.3mg) 	卵 1 個=正味 50g (0.8mg) 

日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)による

☆ 鉄を効率よくとるコツ ☆

◎動物性食品と植物性食品をバランスよくとりましょう。

食品の鉄には、ヘム鉄と非ヘム鉄があります。

ヘム鉄:主に動物性食品に含まれる
 非ヘム鉄:主に植物性食品に含まれる

一般に、ヘム鉄のほうが体内への吸収はよいことが知られていますが、コレステロールも多く含んでいる食品が多いのでとり過ぎには注意が必要です。

豆類や野菜、海草など非ヘム鉄を含む食品も一緒に食べて、吸収率をアップさせましょう。



◎ビタミンB12、葉酸を含む食品をとりましょう。

鉄のほかに、造血に必要な栄養素であるビタミンB12や葉酸を多く含む食品をとることも大切です。

ビタミンB12:肉類・レバー・貝類等
 葉酸:ほうれん草などの緑黄色野菜等

◎ビタミンCをしっかりととりましょう。

ビタミンCには、鉄の吸収を助ける働きがあります。野菜や果物などから、ビタミンCを取りましょう。



～鉄分たっぷりメニュー～「ほうれん草のナムル」

【材料:4人分】

ほうれん草 300g
 しょうゆ 大さじ 1
 ごま油 大さじ 2/3
 白ごま 大さじ 1

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水にとり、水気をよく絞って3センチの長さに切る。
- ② しょうゆ、ごま油、①のほうれん草、白ごまを混ぜあわせ、器に盛り付ける。

(1人分) エネルギー:52 kcal カロリー 塩分:0.7g カシウム:65mg 鉄:1.8mg

(4)「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に

たんぱく質は体をつくり、維持するために欠かせない栄養素です。肉・魚・卵・大豆製品等を使った主菜は、「毎食一品」を心がけましょう。料理の仕方や肉の部位によって、摂取エネルギーが大きく変わることも覚えておきましょう。

(例)

部位：豚肉（80g）の場合

ヒレ肉	かたロース	ばら肉
94 キロカロリー	190 キロカロリー	293 キロカロリー

調理：ささみ（80g）の場合

ゆで	ソテー	フライ
97 キロカロリー	149 キロカロリー	197 キロカロリー

グー・パー食生活 のすすめ

グー・パーはおかずのおおよそのめやすです



主菜は「グー」

主菜の1回の量は
グーの大きさをめやすに!
(手のひらの大きさ)

厚さ 2cm



手のひらの大きさ

厚さは 2cm が
めやすです



主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆








副菜は「パー」

副菜の1回の量は
片手たつぷりをめざして!

片手の上に
山になるくらい



副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ
こんにゃく








「グー」「パー」はおかずのおおよその望ましい量を簡単に考えるものです。
詳しく知りたい方は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。

(5) 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

日本人は、カルシウムの摂取量が不足がち（国民健康・栄養調査による）であるため、カルシウムを多く含む食品を積極的にとるよう心がけましょう。

☆ カルシウムを上手にとりましょう ☆

1日に必要なカルシウムの推奨量は、650mgです。

妊娠5か月頃になると、赤ちゃんの歯や骨は急速に発育します。赤ちゃんの成長や授乳の準備、お母さんの体のためにも、毎日650mgのカルシウムをとることを目指しましょう。

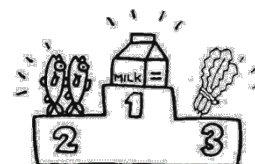
①主な食品に含まれるカルシウムの量

牛乳 200ml (220mg) 	素干しさくらえび 大さじ1=8g (160mg) 	切干大根 10g (50mg) 	水菜 約1株=80g (168mg) 
プロセスチーズ 18g (113mg) 	干しひじき 大さじ1=5g (50mg) 	いりごま 大さじ1=6g (72mg) 	小松菜 約2株=60g (102mg) 
ヨーグルト 90g (108mg) 	スキムミルク 大さじ1=6g (66mg) 	生揚げ（厚揚げ） 1/4枚=50g (120mg) 	木綿豆腐 1/3丁=100g (93mg) 

日本食品標準成分表 2020年版（八訂）による

②食品によって違う「カルシウムの吸収率」

- 1位 牛乳（吸収率：約40%）
- 2位 小魚（吸収率：約33%）
- 3位 青菜（吸収率：約19%）



※妊産婦ではない場合の吸収率〔(財)骨粗鬆症財団ホームページより〕

③カルシウムの吸収を助ける栄養素と妨げる栄養素

カルシウムの吸収を助ける栄養素	カルシウムの吸収を妨げる栄養素
<p>ビタミンD（干しいたけ・魚介類・きくらげなど） 肝臓と腎臓で活性化されたビタミンDは、小腸でのカルシウムの吸収を助けます</p> <p>ビタミンK（納豆・ブロッコリー・チーズなど） ビタミンDとともに丈夫な骨を作るための重要な成分です</p>	<p>リン（インスタント食品・加工食品・ねり製品など） 丈夫な骨作りのために欠かせませんが、リンのとり過ぎには注意が必要です</p> <p>食塩（漬物・加工食品・干物・ねり製品など） 塩分をとり過ぎることで、カルシウムが尿中へ排出されてしまうので、注意が必要です</p>

④やってみよう！カルシウム自己チェック

チェック表の質問について、あなたの食べている頻度に近いものを選びましょう。

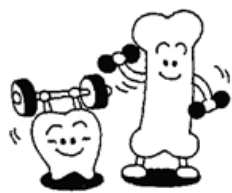
例：「牛乳をどのくらい飲みますか？」の場合、目安量の『コップ1杯（160ml）』を毎日飲んでいる人は、『ほとんど毎日』を選び、右の枠に『ほとんど毎日』のところに書かれている『180』という数字を書きます。

すべての質問に答えたら、記入した数字の合計を出してみましょう。

<カルシウム自己チェック表>

牛乳をどのくらい飲みますか コップ1杯（160ml）	ほとんど 飲まない 0	月1~2回 10	週1~2回 50	週3~4回 100	ほとんど 毎日 180	
ヨーグルトをよく食べますか 1個（100g）	ほとんど 食べない 0	週1~2回 30	週3~4回 60	ほとんど 毎日 100	ほとんど 毎日2個 200	
チーズなどの乳製品やスキム ミルクをよく食べますか 例：チーズ1切（20g）	ほとんど 食べない 0	週1~2回 40	週3~4回 80	ほとんど 毎日 120	2種類 以上毎日 240	
大豆、納豆など豆類をよく 食べますか 例：納豆1パック=50g	ほとんど 食べない 0	週1~2回 10	週3~4回 30	ほとんど 毎日 50	2種類 以上毎日 70	
豆腐、がんもどき、厚揚げなど 大豆製品をよく食べますか 例：木綿豆腐1/4丁=75g	ほとんど 食べない 0	週1~2回 30	週3~4回 50	ほとんど 毎日 90	2種類 以上毎日 200	
ほうれん草、小松菜、ちんげん 菜などの青菜をよく食べます か 例：小松菜2株・小鉢1鉢=70g	ほとんど 食べない 0	週1~2回 30	週3~4回 60	ほとんど 毎日 100	2種類 以上毎日 150	
海藻類をよく食べますか 例：乾燥ワカメ小さじ1=2g	ほとんど 食べない 0	週1~2回 5	週3~4回 10	ほとんど 毎日 15		
ししゃも・丸干し鰯など骨ご と食べられる魚を食べますか 例：ししゃも2尾=36g	ほとんど 食べない 0	月1~2回 10	週1~2回 30	週3~4回 70	ほとんど 毎日 120	
シラス干し、干しエビなど小 魚類を食べますか 例：干しエビ大きじ1/2=4g	ほとんど 食べない 0	週1~2回 20	週3~4回 40	ほとんど 毎日 80	2種類 以上毎日 100	
朝食、昼食、夕食と一日に 3食を食べますか	一日1~2食 100	たまに欠食 130	きちんと3食 150			

「石井他 Osteoporosis Japan2005;13:497-502」より



合計： _____ 点 (mg)
(あなたがとっていると思われる
カルシウムの量)

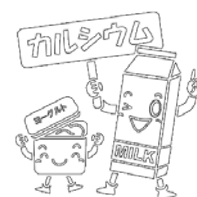
<カルシウム自己チェック判定表>

カルシウム自己チェック表の結果は、いかがでしたか？

合計点数	判定	
800 mg以上	理想的です	800 mg以上のカルシウムが、とれています。 このままバランスのとれた食事を続けましょう。
600~799 mg	よくとれています	推奨量 650 mgは、とれています。 このままバランスのとれた食事を続けましょう。
400~599 mg	もう少し頑張っ	推奨量 650 mgまであと少しです。 骨を丈夫に保つために、カルシウムの多い食品を積極的にとりましょ
0~399 mg	心配です	カルシウムは、あまりとれていない ようです。 食事の内容を見直して、カルシウムの多い食品を積極的にとるように しましょう。

<カルシウム摂取の目安（推奨量：mg/日） ~日本人の食事摂取基準 2020 年版~>

	男性	女性
15~29 歳	800mg	650mg
30~74 歳	750mg	650mg



妊娠中は カルシウムの吸収率がUPします！

妊娠中は、胎盤から分泌されるホルモンの影響により、体内のカルシウム吸収率が高まります。さらに、カルシウムの吸収を助けるビタミンDの吸収も高まります。

胎盤を通して、毎日 150 mgのカルシウムが赤ちゃんへ届けられていますので、お母さん自身と赤ちゃんのために、毎日カルシウムをとりましょう。



(6) 母乳育児もバランスのよい食生活の中で

授乳中に、特にたくさん食べなければならない食品はありませんが、妊娠中も含め、授乳中の飲酒は避けましょう。出産後も、お母さんの健康と赤ちゃんのために、必要な栄養素をとれるよう、バランスのよい食事をこころがけましょう。

料理に使うお酒が心配な場合は、量に注意して使いすぎないようにしましょう。また、アルコールは加熱（約79℃）によって蒸発するので、しっかり加熱するとよいでしょう。



(7) 妊娠中の体重増加はお母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のためにも必要です。妊娠前のBMI（体格指数）をもとに、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい体重増加量を確認してみましょう。また、浮腫（むくみ）が起こると急に体重が増えることもあるので、不安な場合は医師に相談してください。

☆ 妊娠前の体格からBMIを計算してみましょう ☆

<BMIの計算式>

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

例：体重 55kg、身長 160cm の人なら、 $55 \div 1.6 \div 1.6 = \underline{21.5}$ (BMI)

【体格区分別表】

妊娠中の体重増加指導の目安^{※1}

体格区分 ^{※2} (妊娠前の身長・体重でBMIを計算)	推奨体重増加量
やせの推奨体重増加量 (BMI: 18.5 未満)	12~15kg
ふつうの推奨体重増加量 (BMI: 18.5 以上 25.0 未満)	10~13kg
肥満 (1度) の推奨体重増加量 (BMI: 25.0 以上 30.0 未満)	7~10kg
肥満 (2度以上) の推奨体重増加量 (BMI: 30.0 以上)	個別対応 (上限 5kg までが目安)

※1 日本産科婦人科学会「妊娠中の体重増加指導の目安」より

※2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた

☆ 体重の増えすぎを指摘されたら…。原因を探してみよう ☆

①油の多い食事になっていませんか？

主菜が油を使う料理（揚げ物や炒め物）のときは、副菜には油（マヨネーズ等）を使わない料理を選びましょう。

《油を使った料理例》

揚げ物	炒め物、焼き物	サラダ
天ぷら フライ・コロッケ から揚げ ポテトフライ	野菜炒め 魚のムニエル 豚肉のしょうが焼き	ポテトサラダ 野菜サラダ (ドレッシングに油を使ったもの)

②食事以外からエネルギーをとりすぎていませんか？

♪ お菓子や嗜好飲料は楽しく適度に ♪ (目安は 100~200 ｷｰｶﾞﾙ-以内)

50 ｷｰｶﾞﾙ-	100 ｷｰｶﾞﾙ-	150 ｷｰｶﾞﾙ-	200 ｷｰｶﾞﾙ-
まんじゅう 1個 35g あめ 20g 板チョコ 1/4枚 15g ゼリー 80g 缶コーヒー 250g	ホットチップ 30g カステラ 50g スポーツドリンク 500g プリン 110g	ポテトチップス クリームパン 1個 60g あんぱん 1個 60g シュークリーム 1個 90g	ショートケーキ 1/2個 75g クッキー 50g せんべい 65g

(出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアルより一部抜粋)

③果物は適量 (200gが目安) ですか？

果物はビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富ですし、果物に含まれる果糖は、吸収されやすく、活動のエネルギーになります。

ただし、果糖のとりすぎは肥満を招くので、食べすぎには注意しましょう。

果物は1日200gを目安にしましょう



(8) 無理なくからだを動かしましょう

妊娠中に、ウォーキングなどの軽い運動を行っても赤ちゃんの発育に問題はありません。新しく運動を始める場合や、体調に不安がある場合は、必ず医師に相談してください。

5) 妊娠中の食生活のポイント

(1) 適塩の食生活を心がけましょう～妊産婦の目標 塩分は1日 6.5g 未満～

「日本人の食事摂取基準 2020年版」より

塩分のとりすぎは、妊娠高血圧症候群の原因にもなります。適塩の食生活を心がけましょう。外食するときは塩分に注意し、麺類は汁を残し、しょうゆやドレッシングなど卓上で使う調味料を使いすぎないようにしましょう。

①主な食品・料理に含まれる塩分量

にぎり寿司 (醤油含まず) 1人前 (2.6g) 	ハンバーガー 1個 (1.6g) 	ピザ Mサイズ 1枚 (3.4g) 
食パン (6枚切) 1枚=60g (0.7g) 	ウインナー 2本=50g (1.0g) 	かにかまぼこ 3本=30g (0.7g) 
きゅうりの塩漬 3切=20g (0.5g) 	ロースハム 2枚=20g (0.5g) 	醤油ラーメン (汁含む) 1人前 (7.1g) 
たくあん 2切=30g (0.8g) 	塩鮭 1切=80g (1.4g) 	カップラーメン 1個=77g (5.4g) 

日本食品標準成分表 2020年版 (八訂) による

②塩分が多くなりがちな食習慣

- 漬物、梅干しをよく食べる
- 干物にも、しょうゆをかける
- 食卓に卓上塩としょうゆは欠かせない
- ハム・ソーセージや、かまぼこ・竹輪などの加工品をよく食べる
- ソバやラーメンの汁は、ほとんど飲む
- 煮物や佃煮をよく食べる
- 外食や、市販の弁当、おかず等の利用が多い



③うす味でもおいしく食べる工夫

- うま味を利用しましょう。
かつおぶし、しいたけ、こんぶなど天然のダシを使いましょう
- 酸味や香りのあるものを使いましょう。
レモン、ゆず、酢の酸味やしそ、ごま、しょうが、のり、わさび、唐辛子、カレー粉などで風味を加えましょう
- 汁物は塩分が多いので、具の量を多くして食べましょう。
- 味付けはアクセントをつけましょう。



全ての料理をうす味にすると物足りなく感じられるので、1品は普通に味をつけ、あとは控えめにするなど、メリハリをつけましょう。

(2) 魚の食べ方に注意しましょう 〈魚介類と水銀のお話〉

魚介類には、良質なたんぱく質などが含まれていますが、一部の魚介類には水銀濃度の高いものもあります。下記の表を参考にとりかたに注意しましょう。

水銀の心配がないおすすめの魚

キハダ・ピンナガ・メジマグロ・
ツナ缶・サケ・アジ・サバ・
タイ・イワシ・サンマ・ブリ・
カツオ等



注意が必要な魚



1回80g 週1回まで	キンメダイ・メカジキ・ クロマグロ（本マグロ）・ メバチマグロ・ツチクジラ・ エッチュウバイガイ・ マッコウクジラ
1回80g 週2回まで	キダイ・マカジキ・クロムツ・ ユメカサゴ・イシイルカ・ ミナミマグロ（インドマグ ロ）・ヨシキリザメ

赤ちゃんを水銀の危険から守るためのポイントは、厚生労働省のホームページ（<http://www.mhlw.go.jp/>）に、「妊婦への魚介類の摂取と水銀に関する注意事項（平成22年6月1日改訂）」というパンフレット及び、「母子健康手帳」にも、掲載されています。

※大人の場合、通常、体内に取り込まれた水銀は代謝・排泄されて2か月半程度で半減します。

(3) 食中毒に注意しましょう

食中毒予防の3原則は、

- ・細菌などを食べ物に「つけない」
- ・食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」

冷蔵庫を過信せず、作り置きした料理などは食べる前に十分加熱しましょう。

また、リステリア菌は、胎盤を通して胎児にも感染するおそれがあることから、妊娠中は特に注意が必要です。

＜リステリア菌の感染に注意が必要な食べ物＞

ナチュラルチーズ（加熱殺菌していないもの）・肉や魚のパテ・生ハム・スモークサーモン



保健福祉センターでは、毎月1回離乳食教室を開催しています。詳しくは、各保健福祉センターへお問い合わせください。

松戸市のホームページにも情報が掲載されています。

（<http://www.city.matsudo.chiba.jp/>）



6) 簡単・おいしい! おすすめメニュー

★重ね煮

(1人分) エネルギー:197キロカロリー 塩分:1.7g カルシウム:57mg

〈材料:4人分〉	
豚モモ肉薄切	160g
酒・しょうゆ	各小さじ1(下味)
キャベツ	200g
玉ねぎ	150g
じゃがいも	150g
にんじん	80g
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ1と1/2
ピーマン	1個
卵	2個

- ①豚肉は、ひとくち大に切って酒としょうゆで下味をつける。
- ②にんじんとじゃがいもは短冊切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは3~4センチ長さの短冊切り、ピーマンはせん切りにする。
- ③材料を2等分して「キャベツ→玉ねぎ→じゃがいも→にんじん→豚肉」の順に、鍋(又はフライパン)に重ねる(2回)。
- ④「③」に、しょうゆと砂糖を混ぜてまわしかけたら、ふたをして弱火で15~20分加熱する。(焦げに注意)
- ⑤野菜と肉に火が通ったら、上にピーマンを散らして、卵を溶いてまわしかけ、ふたをして加熱する。

★ほうれん草のキッシュ風

(1人分) エネルギー:218キロカロリー 塩分:1.0g カルシウム:208mg

〈材料:4人分〉	
ほうれん草	300g
玉ねぎ	100g
ベーコン	40g
バター	大さじ1
こしょう	少々
卵	2個
牛乳	80cc
ピザ用チーズ	80g

- ①ほうれん草はサツと茹で、冷水にとってから水気をよく絞り、1センチ長さに切る。
- ②玉ねぎは薄切り、ベーコンは1センチ幅に切る。
- ③バターを溶かして、玉ねぎを2~3分炒め、ベーコンと「①」のほうれん草も加えて炒め、こしょうで味を調える。
- ④耐熱皿に「③」を入れ、卵と牛乳を混ぜ合わせてかけ、チーズをのせたら、トースターで5分程度焼く。

★かぼちゃのクリーム煮

(1人分) エネルギー:107キロカロリー 塩分:0.5g カルシウム:55mg

〈材料:4人分〉	
かぼちゃ	280g
牛乳	160cc
マーガリン	大さじ2/3
塩	少々
砂糖	小さじ1

- ①かぼちゃは、ひとくち大に切る。
- ②鍋にかぼちゃ・牛乳・マーガリン・塩・砂糖を入れて弱火にかけ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。

★牛乳もち

(1人分) エネルギー:98キロカロリー 塩分:0.1g カルシウム:66mg

〈材料:4人分〉	
牛乳	200cc
片栗粉	1/3カップ(約40g)
きなこ	大さじ3
砂糖	大さじ1と1/2

- ①きなこ砂糖は混ぜ合わせて、バットに広げておく。
- ②鍋に、牛乳と片栗粉を入れて、しゃもじで混ぜながら中火で加熱する。かたまり始めたら弱火にして1分くらいよく練る。
- ③もち状になった②を①のバットに入れきな粉でまぶし、指で切るようにして小さな団子にする。

● 取り出した牛乳もちは、熱いのでやけどに注意し、きなこをまぶしながら団子にします