

食生活を楽しみましょう

マタニティ レシピ



前 橋 市

～もくじ～

妊産婦のための食事バランスガイド ——— 1

「主食」を中心に

エネルギーをしっかりととりましょう

豚こまと根菜のみそ雑炊	2
サーモンとほうれん草のホワイトクリームパスタ	3
ガパオRICE	4
じゃこ入りレタスチャーハン	5

「副菜」をたっぷりととりましょう

野菜たっぷり♪ラタトゥイユ	6
春菊のサラダ	7
れんこんと水菜のごま酢あえ	8
しりしり	9
サンスータン	10
クラムチャウダー	11
えびとじゃがいものカレーマヨ	12
レンジでさっぱり！蒸しなすとみょうがの白あえ	13
鶏ちゃんこ	14

「主菜」は適量をととりましょう

レンジで作ろう！豚肉とキャベツの重ね蒸し	15
豚こまと小松菜の中華炒め	16
ヘルシーささみのホイル焼き	17
もやしの皿シュウマイ	18
さばの梅ごま焼き	19
いわしの焼き南蛮	20
豆腐のトマトグラタン	21
かじきとブロッコリーのマスタード炒め	22

おやつ・デザート

春菊のふわふわ団子	23
黒ゴマ＆ココアのチーズケーキ	24
ノンオイルかぼちゃマフィン	25

妊娠中のお悩み別レシピ

つわりのとき

しょうがときのこの炊き込みごはん	26
わかめとツナのさっぱりサラダ	27
ルビービネガーサイダー	28
フルーツ寒天ゼリー	29

貧血のとき

ねぎとぶりの甘辛炒め	30
鶏レバーのしぐれ煮	31
かつおのピリ辛ステーキ	32

便秘のとき

切干し大根のみそ汁	33
かぼちゃのサラダ	34

コラム

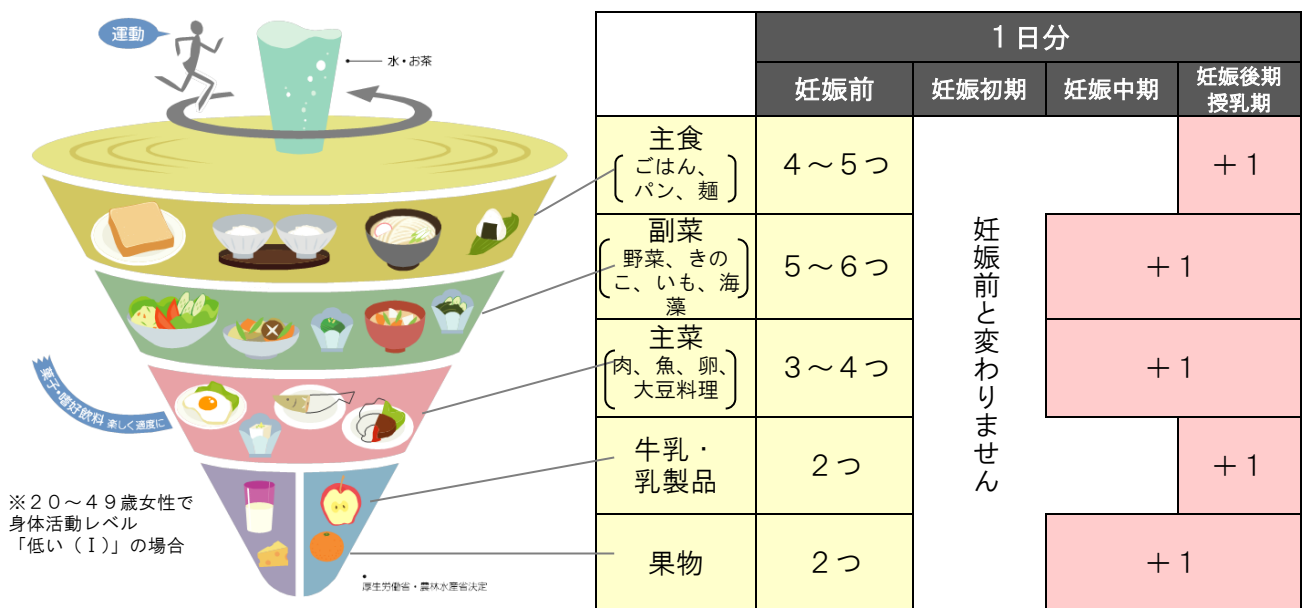
カルシウムを意識してとりましょう	5
春菊	7
れんこん	8
にんじん	9
生涯にわたって葉酸の摂取を	10
じゃがいも	12
お魚を食べましょう	19
お菓子・嗜好飲料のエネルギー量	23
減塩を心掛けましょう	27
飲み物に含まれる糖分量	28
食物繊維で腸のお掃除を	29
鉄を多く含む食品	31
かぼちゃ	34



妊産婦のための食生活指針	35
バランスをよくするためのポイント	36

妊産婦のための食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、下図のように、1日に「何を」「どれくらい」食べたらよいかを、コマのイラストで表したものです。上から順に「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループに分かれており、それぞれ1日にどのくらいの量を食べたらよいかを料理のイラストで示しています。何かが多すぎたり少なすぎたりするとコマは倒れてしまいます。コマの軸は「水分」です。コマの回転は「運動」を示し、回転（運動）することによって初めて安定することを表しています。コマのひもは「菓子・嗜好飲料」です。とりすぎない程度に楽しみましょう。コマの隣の表に、それぞれの料理をいくつか分食すればよいかを記載してあります。妊娠中期、後期、授乳期には、表のように普段の食事にプラスする必要があります。また、下の表には、それぞれの食品の料理例や数え方を示しています。これらを参考に、1日分の食事量を確認してみましょう。



主食

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



スパゲッティー

副菜

1つ分



野菜サラダ



酢の物



具だくさん汁



おひたし



ひじきの煮物



きのこソテー

2つ分



野菜の煮物



野菜炒め



いもの煮付け

主菜

1つ分



冷奴



納豆



目玉焼き

2つ分



焼き魚



魚の天ぷら

3つ分



ハンバーグ



しょうが焼き



とりのからあげ

牛乳・乳製品

1つ分



牛乳コップ
半分



スライス
1枚



ヨーグルト
1カップ

2つ分



牛乳1本分

果物

1つ分



みかん



りんご半分



梨半分



柿



ぶどう半房



桃

「主食」を中心にエネルギーをしっかりととりましょう

主食は主に炭水化物を含み、体を動かすエネルギー源になります。ご飯やパンや麺類、甘くないシリアルなどの穀類が主食に含まれます。主食は必要な量をとれていない方が多いです。特に妊娠中はお母さんと赤ちゃんのために、十分なエネルギーが必要です。食事は主食を中心に、しっかりとエネルギーをとりましょう。

主食の中でも、ごはんは和食だけでなく、洋風、中華風などいろいろなおかずとよく調和します。また、ごはんのある献立は主菜と副菜がそろいやすく、バラエティ豊かな食事になります。主食はごはんを中心にして、時々パン、麺、その他の穀類から選ぶとよいでしょう。

豚こまと根菜のみそ雑炊



主食0.5つ 副菜1つ 主菜1つ



(材料 2人分)

ごはん	茶碗1杯分
豚こま切れ肉	50g
大根	1/4本
さといも	1個
水	2カップ
酒	大さじ1
みそ	大さじ1

卵でとじてもおいしいですよ♪



(作り方)

1. 大根は皮をむいてせん切りにする。さといもは皮をむいて乱切りにする。
2. 鍋に分量の水を入れて沸かし、酒を加える。1の大根とさといもを入れてやわらかくなるまで煮る。豚肉を加えて、肉の色が変わったらみそを溶き入れる。
3. ごはんはさっと洗ってザルにあげて水気を切り、2に加えてひと煮する。

<1人分栄養価>

エネルギー	376kcal	たんぱく質	10.9g	脂質	6.4g
カルシウム	40mg	鉄分	1.1mg	葉酸	52μg
				食塩相当量	1.1g

サーモンとほうれん草のホワイトクリームパスタ

主食2つ 副菜1つ 主菜2つ 牛乳・乳製品1.5つ



（材料 2人分）

パスタ	160g
サーモン（刺身用）	120g
ほうれん草	1束
玉ねぎ	中1/3個
にんにく	1/2片
オリーブオイル	大さじ2
牛乳	300ml
小麦粉	大さじ2
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

（作り方）

1. パスタは袋のゆで時間どおりにゆでる。
2. ほうれん草はゆでてよく水気を絞り、1cm幅にカットしておく。にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒め香りが出たら玉ねぎを炒める。
4. 玉ねぎが透き通ったら、小麦粉を入れて全体にからませるように炒める。
5. 牛乳を入れ、かきまぜながら弱火で少しとろみがつくまで煮る。コンソメ、塩こしょうを入れ味を調える。
6. サーモンを入れ、火が通ったら2のほうれん草、1のパスタを入れてよくからませる。

<1人分栄養価>

エネルギー	707kcal	たんぱく質	34.1g	脂質	23.0g
カルシウム	319mg	鉄分	3.1mg	葉酸	212μg
				食塩相当量	2.4g

ガパオ R I C E

主食 1.5 っ 副菜 1 っ 主菜 3 っ



ピリ辛で食欲増進☆

(材料 2人分)

鶏ひき肉	140g	
玉ねぎ	中1/2個	
パプリカ(赤)	1/2個	
しめじ	1/2袋	
にんにく	1/2片	
しょうが	1/2片	
鷹の爪(輪切り)	少々	
ごま油	大さじ1	
A {	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	中華だし	小さじ1/2
	ナンプラー	小さじ1
	オイスターソース	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	こしょう	小さじ1/8
卵	2個	
サラダ油	小さじ1	
ごはん(かため)	2杯	

(作り方)

1. 玉ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切り、パプリカは 1cm の角切りにし、しめじは細かく切る。
2. フライパンにごま油を熱し、にんにく・しょうがを軽く炒め、鶏ひき肉をパラパラになるまで炒める。
3. 肉の色が変わったら、玉ねぎ・パプリカ・しめじを入れて炒め、鷹の爪、A を加え、水分がなくなるまで炒める。
4. 別のフライパンにサラダ油小さじ 1 をしき、卵を落とす。少量の水を振り入れ、蓋をして弱火にかけ、目玉焼きを作る。
5. お皿にごはん、3 を盛り付け、その上に 4 をトッピングする。

< 1 人分栄養価 >

エネルギー	612 kcal	たんぱく質	25.5 g	脂質	22.5 g
カルシウム	54 mg	鉄分	2.3 mg	葉酸	84 μg
				食塩相当量	2.2 g

じゃこ入りレタスチャーハン

主食1. 5つ 副菜1つ 主菜1つ



(材料 2人分)

ごはん	2杯 (300g)
卵	1個
ちりめんじゃこ	大さじ3
長ねぎ	20g
しょうが	1/4片
レタス	小1/4個
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	小さじ1/8
しょうゆ	小さじ1

(作り方)

1. レタスはちぎり、ねぎとしょうがはみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し、溶いた卵を炒め、半熟の状態で一度取り出す。
3. 同じフライパンにサラダ油(小さじ1)と、1のねぎとしょうがを入れて炒める。香りが出たら、ちりめんじゃこを加えてカリカリになるまで炒める。
4. 3にサラダ油(小さじ1)を加えて熱し、ごはんを2を入れて炒め、塩、こしょうをする。
5. 最後に1のレタスを入れてさっと炒め、仕上げにしょうゆをフライパンの縁からまわし入れる。

ちりめんじゃこがカリカリでいい食感♪



<1人分栄養価>

エネルギー	373 kcal	たんぱく質	9.8 g	脂質	9.7 g
カルシウム	49 mg	鉄分	1.0 mg	葉酸	55 μg
				食塩相当量	1.6 g

カルシウムを意識してとりましょう

日本人は現在、どの世代でもカルシウムが不足しているのが現状です。カルシウムの推奨量は1日650mgです(2020年食事摂取基準より)。妊娠はカルシウム不足を改善する良い機会です。意識してとる習慣をつけてみましょう。

カルシウムを多く含む食品

							
牛乳 1本 200ml 228 mg	ヨーグルト 1個 50g 60 mg	しらす 10g 21 mg	あさり 30g 20 mg	豆腐 50g 47 mg	納豆 40g 36 mg	小松菜 40g 68 mg	ひじき 5g 50 mg

(日本食品標準成分表 2020 版(七訂)参照)

「副菜」をたっぷりとりましょう

副菜はビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含み、体の調子を整えます。野菜やきのこ、いも、海藻類がここに含まれます。1日350g以上を目標にたっぷりとりましょう。自分では副菜をとっているつもりでも、生野菜サラダや野菜ジュースばかりではありませんか。ゆでたり蒸したり、炒めたりして、ぜひ様々な調理方法で副菜を楽しんでください。

野菜たっぷり♪ラタトゥイユ



副菜3つ



(材料 2人分)

トマト	2個
なす	1個
玉ねぎ	1/2個
黄パプリカ	1/3個
セロリ	1/5本
にんにく	1/2片
オリーブ油	小さじ1
水	50ml
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

バケットに載せて食べてもおいしい♪
パセリをちらすと◎



(作り方)

1. トマト、なす、玉ねぎ、パプリカは1.5cm角に切る。なすは水に浸してあく抜きをする。
2. にんにく、セロリはみじん切りにする。
3. 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎを加え透き通るまで炒める。
4. パプリカ、なすを加え炒め、セロリ、トマト、水を加えやわらかくなるまで煮る。
5. 塩、こしょうで味を調える。

<1人分栄養価>

エネルギー	91kcal	たんぱく質	2.5g	脂質	2.4g
カルシウム	43mg	鉄分	0.7mg	葉酸	80μg
				食塩相当量	0.8g

春菊のサラダ



副菜1つ 主菜0.5つ



(材料 2人分)

春菊	100g	
にんじん	20g	
玉ねぎ	20g	
ツナ	20g	
A	マヨネーズ	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	練りからし	小さじ1/8

春菊が苦手でも、
食べやす〜い♪



(作り方)

1. 春菊はゆでて水にさらし2cmに切る。
2. にんじんはせん切りにし、さっとゆでる。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらす。
3. Aをまぜあわせ、水気を切った1、2とツナをあえる。

<1人分栄養価>

エネルギー	70kcal	たんぱく質	3.5g	脂質	4.7g
カルシウム	66mg	鉄分	0.7mg	葉酸	55μg
				食塩相当量	0.4g



春菊

緑黄色野菜

～胃腸の動きをよくする～
～独特の香り～

秋から冬にかけて鍋料理などで活躍する、栄養価の高い緑黄色野菜。
牛乳以上のカルシウムや豊富なミネラル類を含み、貧血・骨粗しょう症の予防などに効果的です。

◎食べ方◎

生でもおひたしでもOK！脂肪分がある豚肉や、ごまなど香りが強いものとの相性が良いです。

れんこんと水菜のごま酢あえ



副菜2つ



(材料 2人分)

れんこん	1/2節(約100g)	
水菜	2束(約200g)	
A	練りごま(白)	小さじ2
	だし汁	小さじ4
	砂糖	小さじ2
	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1

練りごまの代わりに
すりごまを入れても good☆



(作り方)

1. れんこんは薄切りにし、熱湯で1分ゆで水にとる。粗熱がとれたら水を切っておく。
水菜は3cmに切る。
2. Aをまぜあわせ、1をあえる。

<1人分栄養価>

エネルギー	89kcal	たんぱく質	3.7g	脂質	1.8g
カルシウム	257mg	鉄分	2.7mg	葉酸	150μg
				食塩相当量	0.5g

れんこん

淡色野菜

～体を内側からきれいにする～
～栄養の宝庫～

ビタミンCが多く野菜にはめずらしいビタミンB₁・B₂も含まれているので、疲労回復や口内炎、目の充血、肌荒れなどを防ぐのに役立ちます。
カリウム、カルシウム、鉄、銅などのミネラル分がたっぷりで食物繊維も豊富。

◎保存方法◎

- ・穴に空気が入らないようにラップで包み、冷蔵庫で4～5日。
- ・5～6mm幅に切り、固ゆでしてから冷凍保存もOK!

しりしり



副菜2つ 主菜1つ



(材料 2人分)

にんじん	1本
ツナ缶	1缶
コーン	適量
ごま油	大さじ1/2
めんつゆ	大さじ1
白ごま	適量

にんじんの大量消費にも☆



(作り方)

1. にんじんはせん切りにし、熱したフライパンにごま油をしいて炒める。
2. にんじんがしんなりしたら、ツナ、コーンを加えてさらに炒める。
3. めんつゆを入れ味を調えたら、白ごまをふり入れてできあがり。

<1人分栄養価>

エネルギー	124kcal	たんぱく質	8.3g	脂質	5.9g		
カルシウム	78mg	鉄分	0.9mg	葉酸	27μg	食塩相当量	0.6g

にんじん



～カロテンの含有量がダントツ～
～カロテンの力で活性酸素から体を守る～

緑黄色野菜

カロテンは免疫力を高めて皮膚粘液を強くする、ガンや心臓病、動脈硬化などを予防する効果があるとされています。

◎保存方法◎

湿気があると腐りやすいので、乾燥している時季なら通気性のよい場所で常温保存。

サンスータン



(作り方)

1. はるさめはぬるま湯に5分ほど浸しておく。
2. 鍋に水を入れて沸かし、固形コンソメを加える。
3. ハム、セロリ、ピーマン、キャベツはせん切りにし、2に加える。
4. 野菜がやわらかくなったら、はるさめを入れ、卵を溶き入れる。

副菜1つ 主菜1つ



(材料 2人分)

はるさめ	15g
ハム	1枚
セロリ	1/5本
ピーマン	1個
キャベツ	1枚
卵	1個
固形コンソメ	1/2個
水	300ml

せん切り野菜たっぷり♪



<1人分栄養価>

エネルギー	103kcal	たんぱく質	5.7g	脂質	4.4g
カルシウム	37mg	鉄分	0.8mg	葉酸	42μg
				食塩相当量	0.9g

生涯にわたって葉酸の摂取を

妊娠・授乳中は、ビタミンの一種である葉酸が普段にも増してたくさん必要になります。妊娠前から妊娠初期にかけて適量の葉酸を摂取することによって、神経管閉鎖障害の赤ちゃんが生まれるリスクが低くなることが指摘されています。葉酸の推奨量は1日480μgです(2020年食事摂取基準より)。葉酸は、ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜に多く含まれています。イラストを参考にして、葉酸不足を解消しましょう。



ブロッコリー
3~4房 70g
150μg



ほうれん草
2株 70g
150μg



納豆
40g
50μg



いちご
中5粒 100g
90μg



えだまめ
40g
128μg

(日本食品標準成分表 2020 版(七訂)参照)

妊娠を望んでいる人や、妊娠中に葉酸が十分にとれない人の場合、葉酸のサプリメント(栄養補助食品)の利用がおすすめです。また、葉酸は妊娠中の血圧が高くなるのを抑え、さらに将来の高血圧や動脈硬化、がんの予防などにも有用です。妊娠中に限らず、サプリメントも上手に取り入れて、生涯にわたって十分にとることを心がけましょう。

クラムチャウダー

副菜2つ 主菜1つ 牛乳・乳製品1つ



菜の花の代わりに
ほうれん草を入れても
good♪



(材料 2人分)

アサリ水煮缶	50 g
じゃがいも	1/2 個
玉ねぎ	中 1/4 個
にんじん	1/4 本
バター	8 g
ベーコン	20 g
菜の花 (あれば)	30 g
アサリ缶の汁	適宜
水	1 カップ
にんにく	1/2 片
牛乳	1 カップ
固形コンソメ	1/2 個
塩	小さじ 1/8
こしょう	少々
パセリ	少々
水溶き片栗粉	適宜

(作り方)

1. にんにく・パセリはそれぞれみじん切りにする。
- 2.じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ベーコンは1cm角に切る。
3. アサリ缶は身と汁を分けておく。
4. 菜の花は食べやすい大きさに切りゆでしておく。
5. 鍋にバターを入れてにんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
6. ベーコン・じゃがいも・にんじんを加えて炒め、アサリの汁と水・コンソメを加え、やわらかくなるまで煮る。
7. 6に牛乳を加え、温まったらアサリと4の菜の花を入れて塩・こしょうで味を調える。
8. 水溶き片栗粉でとろみをつけ火を止める。
9. パセリを散らしてできあがり。

<1人分栄養価>

エネルギー	225 kcal	たんぱく質	11.8 g	脂質	11.9 g
カルシウム	182 mg	鉄分	8.2 mg	葉酸	79 μg
				食塩相当量	1.1 g

えびとじゃがいものカレーマヨ



副菜1つ 主菜1つ



(材料 2人分)

むきえび	10尾	
じゃがいも	中1個	
いんげん	6本	
A	マヨネーズ	大さじ2
	レモン汁	小さじ1
	カレー粉	小さじ1/4
	塩	小さじ1/6
	こしょう	小さじ1/8

カレーマヨで食欲 up ♪



(作り方)

1. じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切る。いんげんはヘタを除き、4cm長さに切る。
2. 鍋に1のじゃがいもを入れ、かぶるくらいの水を加えて中火にかける。火が通ったら一度ザルにあげ、鍋に戻して中火でから炒りし、塩、こしょうをふる。
3. 別の鍋に湯を沸かし、1のいんげん、えびの順にゆでる。
4. ボウルにAをまぜあわせ、2のじゃがいも、3のいんげんとえびを加えてあえる。

<1人分栄養価>

エネルギー	184kcal	たんぱく質	9.5g	脂質	9.4g
カルシウム	43mg	鉄分	1.1mg	葉酸	54μg
				食塩相当量	1.0g

じゃがいも



～ビタミン豊富～
～もっとも身近な美容野菜～

いも類

主成分はでんぷんですが、ビタミンC、B₁、B₆が豊富。

特にじゃがいものビタミンC含有量はりんごの約5倍！保存や加熱によって壊れにくいというすぐれた特徴もあります。

◎保存方法◎

- ・新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室に。
- ・りんごと一緒にポリ袋に入れるとじゃがいもの発芽が抑制されます。

レンジでさっぱり！蒸しなすとみょうがの白あえ



副菜1つ 主菜1.5つ



(材料 2人分)

なす	1 個	
みょうが	2 個	
塩	小さじ 1 / 8	
木綿豆腐	小 1 / 2 丁	
鶏ささみ	1 本	
酒	大さじ 1 / 2	
A {	すりごま (白)	大さじ 1
	砂糖	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 1 / 2
	塩	小さじ 1 / 8

みょうがのいい香り〜♪



(作り方)

1. なすはヘタを除き、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで2分30秒ほど加熱する。水にとって皮をむき、縦6等分に裂く。
2. みょうがは縦半分に切って斜め薄切りにする。塩をふってしんなりしたら水洗いして水気を絞る。豆腐は粗くくずして熱湯でさっとゆで、ペーパータオルで包んで水気を絞る。
3. 鶏ささみは筋を除き、耐熱容器に入れて酒をふり、ラップをして電子レンジで1分30秒ほど加熱する。冷めたら小さめの一口大にそぎ切りにする。
4. 2の豆腐にAを加えてまぜ、なす、みょうが、鶏ささみを入れて軽くあえる。

<1人分栄養価>

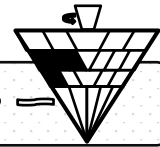
エネルギー	131kcal	たんぱく質	11.3g	脂質	2.2g	食物繊維	2.2g
カルシウム	132mg	鉄分	1.4mg	葉酸	37μg	食塩相当量	1.0g

鶏ちゃんこ



お鍋で体ぽかぽか♪
野菜もたっぷりとれますよ

副菜 3つ 主菜 1つ



(材料 2人分)

鶏もも肉 (こま切れ用)	90 g
大根	1/10本
にんじん	1/5本
白菜	1/10個
こんにゃく	60 g
長ねぎ	1/3本
油あげ	1/4枚
しょうが	1/4かけ
にんにく	1/4かけ
サラダ油	小さじ2
顆粒コンソメ	小さじ1
A {	みそ 小さじ2
	しょうゆ 小さじ1
	みりん 小さじ1

(作り方)

1. 大根・にんじんはいちょう切り、白菜は一口大に切る。長ねぎは斜めに1cm幅に切る。
2. こんにゃくは手で細かくちぎり、下ゆでしておく。
3. 油揚げは1cm幅に切り、油抜きする。
4. しょうが、にんにくはみじん切りにする。(チューブでもOK)
5. 鍋に油をひき、4を入れ、鶏もも肉を炒め、少し火が通ったら大根・にんじんを入れ炒める。
6. 少し炒めたら5に長ねぎ・白菜・こんにゃく・油揚げを加えてさらに炒める。
7. 6に具材にかぶらない程度に水を入れる。
8. 野菜がやわらかくなったら、顆粒コンソメ・溶かしたAを入れ、味を調える。

<1人分栄養価>

エネルギー	265 kcal	たんぱく質	11.6 g	脂質	13.6 g	食物繊維	3.8 g
カルシウム	99 mg	鉄分	1.3 mg	葉酸	91 μg	食塩相当量	1.9 g

「主菜」は適量をとりましょう

主菜はからだをつくるたんぱく質の源です。肉、魚、卵、大豆製品（豆腐、納豆など）がここに含まれます。肉ばかり、魚ばかりに偏ることなく、まんべんなくとるようにしましょう。また、主菜はとりすぎになりがちです。ごはんを減らして肉や魚のおかずをたくさん食べたり、1食の主菜量が多かったりすることのないよう、適量を心がけましょう。

レンジで作ろう！豚肉とキャベツの重ね蒸し



副菜1つ 主菜1つ



（材料 2人分）

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用） 120g
キャベツ 2枚
塩 小さじ1/8
こしょう 少々

白菜でもおいしい！！



（作り方）

1. 豚ロース肉は半分に、キャベツは芯をのぞいて食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱皿にキャベツの半量を並べ、豚ロース肉をその上に半量広げて並べ、塩半量とこしょうをふる。
3. 2の上に残りのキャベツ、豚ロース肉を順番に並べ、残りの塩とこしょうをふる。
4. 3にラップをふんわりとかけて電子レンジで3分加熱する。

<1人分栄養価>

エネルギー	198kcal	たんぱく質	12.3g	脂質	13.8g
カルシウム	45mg	鉄分	0.5mg	葉酸	79μg
				食塩相当量	0.5g

豚こまと小松菜の中華炒め

主菜1. 5つ 副菜2つ



（材料 2人分）

豚こま切れ肉	150g	
きくらげ（乾燥）	大さじ1	
小松菜	1/2束（200gくらい）	
片栗粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	
にんにく	1/2かけ	
A {	豆板醤	小さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1

野菜と一緒に炒めれば、少なめのお肉でもボリュームアップ☆小松菜の歯ごたえで満足感も増します！



（作り方）

1. Aの調味料を合わせておく。
2. きくらげはたっぷりの水につけて戻し、大きなものは半分に切る。小松菜は洗って5～6cm長さに切る。豚肉は片栗粉をまぶす。にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油大さじ1/2を強火で熱し、2の小松菜をさっと炒める。水大さじ2（分量外）を加えて蓋をし、1分ほど蒸してザルにあげる。
4. フライパンを洗って水気をふき、サラダ油大さじ1/2とにんにくを入れて弱火にかける。香りが立ったら2の豚肉をほぐし炒める。肉の色が変わったらきくらげを入れ、1を加えて炒める。3の小松菜を加えて炒め合わせる。

<1人分栄養価>

エネルギー	317 kcal	たんぱく質	17.2 g	脂質	20.8 g		
カルシウム	185 mg	鉄分	4.2 mg	葉酸	119 μg	食塩相当量	1.9 g

ヘルシーささみのホイル焼き



主菜2つ 副菜2つ



（材料 2人分）

鶏ささみ	2本
塩・こしょう	各小さじ1/8
バター	8g
しめじ	1/2袋
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
水	適量

（作り方）

1. アルミホイルを用意し、バターを塗っておく。
2. 鶏ささみは筋を取り、食べやすい大きさに切る。
3. しめじはさく。玉ねぎはスライス、にんじんは短冊の薄切りにする。
4. 1のアルミホイルの中央に鶏ささみを置き、3の野菜をのせ、塩こしょうをして包む。
5. フライパンに4をのせ、ホイルの高さの3分の1くらいの水を入れ、蓋をして弱火で15分蒸し焼きにする。

フライパンが汚れない♪



具材は全てアルミホイルで包む。

<1人分栄養価>

エネルギー	118kcal	たんぱく質	15.6g	脂質	4.1g
カルシウム	14mg	鉄分	0.5mg	葉酸	27μg
				食塩相当量	0.5g

もやしの皿シュウマイ

主菜2つ 副菜0.5つ



タネを包まない簡単シュウマイ☆
皮が少なくなり、さらにもやしと
玉ねぎでヘルシーに！

(直径18cm1枚分)

豚ひき肉	200 g	
玉ねぎ	1/2個	
もやし	1/2袋	
片栗粉	大さじ2	
A	卵	1個
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	しょうが(すりおろす)	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	こしょう	小さじ1/8
シュウマイの皮	12枚	
グリーンピース	16粒	

(作り方)

1. 玉ねぎはみじん切り、もやしはざく切りにし、ボウルに入れ、片栗粉をまぶす。
2. 別のボウルにひき肉、Aを入れ、粘り気が出るまで練り混ぜる。1を加えて混ぜる。
3. 直径18cmほどの耐熱容器に大きめに切ったクッキングシートを敷き、シュウマイの皮を少しずつ重なるように並べ、2を平らにのせる。
4. 直径26cm以上のフライパンに、3の器の高さ半分ほどの湯を沸かして器ごと入れ、蓋をし、中火で20分ほど蒸す。途中で湯が少なくなったら足す。
5. クッキングシートごと取り出して16等分にし、皿に盛る。グリーンピースをのせる。

<1/4皿分栄養価>

エネルギー	239kcal	たんぱく質	12.7g	脂質	14.4g
カルシウム	24mg	鉄分	1.2mg	葉酸	26μg
				食塩相当量	1.2g

さばの梅ごま焼き



主菜2つ



(材料 2人分)

さば	2切れ	
いりごま（白）	大さじ1	
A {	おろししょうが	小さじ1
	梅干し	大1個
	酒	小さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1

梅味でさっぱり☆



(作り方)

1. 梅干しは種を取り、たたいておく。
2. さばは半分に切り、Aに10分ほど漬ける。
3. 2のさばの水気を切って、ごまをまぶす。
4. グリルで5～6分焼く。(フライパンにオーブンシートを敷き、蓋をして焼いてもよい。)

<1人分栄養価>

エネルギー	172kcal	たんぱく質	19.6g	脂質	6.5g
カルシウム	68mg	鉄分	1.8mg	葉酸	16μg
				食塩相当量	1.8g

お魚を食べましょう

魚の油に含まれている必須脂肪酸(DHA・EPAなど)は赤ちゃんの脳や神経組織の発達、機能維持に役立つといわれています。必須脂肪酸は体内で作ることができないので、食べ物でとる必要があります。母乳中の栄養成分(脂肪分)はお母さんの食事に影響されるので、特に授乳中はこの必須脂肪酸を含む魚を食べることがおすすめです。魚は必須脂肪酸のほか、たんぱく質、ビタミンなどにも富んでいます。いわし、さば、ぶり、かつお、まぐろ、鮭などの魚を普段の食事にとり入れましょう。



いわしの焼き南蛮

副菜1つ 主菜2つ



揚げないので簡単♪

(材料 2人分)

いわし	2尾
玉ねぎ	1/2個
にんじん	5cm くらい
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/8
小麦粉	小さじ1/8
A	だし汁 1/2カップ
	しょうゆ 大さじ1
	酢 大さじ1
	みりん 大さじ1
	輪切りとうがらし 適宜 (あれば)

(作り方)

1. いわしは頭と内臓を落として手で開き、中骨と脇骨を取り、縦半分に切って洗う。スーパーなどでやってもらってもよい。水気をふき取り、塩と小麦粉をまぶしておく。
2. 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、にんじんはせん切りにする。
3. フライパンにごま油を入れ、いわしを弱めの中火でじっくり焼く。
4. 鍋に A を入れて煮立たせ、熱いうちにいわしと玉ねぎ、にんじんを30分以上漬け込む。

<1人分栄養価>

エネルギー	220 kcal	たんぱく質	13.3 g	脂質	11.7 g
カルシウム	68 mg	鉄分	1.6 mg	葉酸	24 μg
				食塩相当量	1.9 g

豆腐のトマトグラタン



副菜3つ 主菜1. 5つ



(材料 2人分)

木綿豆腐	1丁	
オリーブ油	小さじ1	
とろけるチーズ	適宜	
黒こしょう	適宜	
パセリ	少々	
A {	カットトマト（缶詰）	1缶
	オリーブ油	小さじ1
	にんにく	1片
	固形コンソメ	1個
	バジル（あれば）	小さじ1

豆腐でヘルシー☆



(作り方)

1. 木綿豆腐は半分に切り、さらに1cm幅に切る。ザルの上にキッチンペーパーを敷いて切った豆腐をのせ、さらにキッチンペーパーをかぶせて水切りする。
2. Aを合わせてトマトソースを作る。フライパンにオリーブ油・刻んだにんにくを入れて熱す。香りが立ったらカットトマト、固形コンソメ、バジルを入れる。沸騰したら弱火で10分ほど煮込む。
3. 別のフライパンにオリーブ油を熱して1の豆腐を並べ、両面に軽く焼き色を付ける。
4. 耐熱容器に3の焼いた豆腐を並べ、2のトマトソースをかける。とろけるチーズをのせ、焼き色がつくまでオーブントースターで焼く。
5. パセリ、黒こしょうをふる。

<1人分栄養価>

エネルギー	283 kcal	たんぱく質	17.9 g	脂質	17.4 g	食物繊維	3.6 g
カルシウム	312 mg	鉄分	2.3 mg	葉酸	75 μg	食塩相当量	1.9 g

かじきとブロッコリーのマスタード炒め



ブロッコリーとトマト
で彩り鮮やか♪



副菜 1つ 主菜 2つ



(材料 2人分)

かじき	2切れ		
塩	小さじ1/6		
こしょう	少々		
小麦粉	適量		
オリーブ油	大さじ1		
ブロッコリー	1/2株		
にんにく	1/2片		
オリーブ油	小さじ2		
A	{	粒入りマスタード	大さじ1/2
		塩	小さじ1/6
		こしょう	少々
ミニトマト	適宜		

(作り方)

1. かじきは1切れを4等分に切って塩とこしょうを振っておく。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
2. かじきの水気をキッチンペーパーで軽くとり、薄く小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブ油（大さじ1）を熱し、かじきを入れこんがり焼き、取り出しておく。
3. 2のフライパンにオリーブ油（小さじ2）とみじん切りにしたにんにくを入れ熱し、香りが出たらブロッコリー、2を入れ炒め、Aを加えて味をからめながら炒める。お皿に盛り付け、ミニトマトを添える。

<1人分栄養価>

エネルギー	271kcal	たんぱく質	18.7g	脂質	17.1g	食物繊維	2.7g
カルシウム	36mg	鉄分	1.4mg	葉酸	120μg	食塩相当量	1.6g

おやつ・デザート

おやつやデザートは3度の食事ではとりきれなかったもの、不足しがちなものを取り入れるとよいでしょう。果物や牛乳・乳製品を常備しておくのもおすすめです。お菓子や菓子パン（メロンパン、あんぱんなど）、ジュースのとりすぎは栄養バランスが崩れる原因になります。1日200kcal以内を目安に、適度に楽しみましょう。

お菓子・嗜好飲料のエネルギー量

							
メロンパン 1個 366kcal	ドーナツ 1個 300kcal	シュークリーム 1個 237kcal	アイスクリーム 1カップ 244kcal	プリン1個 189kcal	ポテトチップス 1/2袋 169kcal	ココア1杯 130kcal	チョコ1粒 40～50kcal

（日本食品標準成分表 2020 版(七訂)参照）

春菊のふわふわ団子



ひも 123kcal / 適量200kcal

（材料 2人分）

春菊（葉先）	30g
白玉粉	40g
絹豆腐	50g（1/6丁）
A { きな粉	小さじ2
砂糖	小さじ2
スキムミルク（あれば）	小さじ2

黒蜜をかけても
おいしいですよ☆



（作り方）

1. 春菊の葉先をゆで、細かく刻む。
2. ボウルに絹豆腐と白玉粉と1の春菊を入れ、耳たぶくらいの固さになるまでよくこね、ひと口大に丸める。（約12個）
3. 沸騰した湯で2～3分ゆで、浮き上がったら冷水に取りザルにあげておく。
4. Aをまぜ合わせ、器に盛った団子にかける。

<1人分栄養価>

エネルギー	123kcal	たんぱく質	4.6g	脂質	1.6g
カルシウム	70mg	鉄分	0.8mg	葉酸	25μg
				食塩相当量	0.1g

黒ゴマ&ココアのチーズケーキ

ひも 147kcal（1/6切れ）／適量200kcal



（材料 パウンド型1台分）

A	卵白	1個分
	砂糖	10g
B	プロセスチーズ	100g
	牛乳	100g
C	卵黄	1個分
	砂糖	40g
	黒すりごま	15g
	薄力粉	20g
	ココアパウダー	8g

チーズが濃厚で少量でも満足♪



（作り方）

1. Aの卵白はボウルに入れて泡だて器で軽くほぐし、砂糖を加える。すくうと角が立つまでしっかり泡立てる。
2. Bのチーズは薄めに切り、耐熱ボウルに入れ、牛乳の半量を注いで電子レンジに入れる。ラップをかけずに1分30秒加熱し、一度取り出しよく混ぜ、再び1分30秒加熱して取り出す。勢いよく混ぜてチーズをとかし、残りの牛乳を注いでなめらかにのばす。
3. 2にCを上から順番に加え、泡立て器で均一になるまで混ぜる。
4. 薄力粉とココアパウダーを合わせてふるっておき、3に加えゴムべら等で切るように混ぜる。
5. 4に1の卵白を加え、泡をつぶさないようにゴムべら等で切るように混ぜる。
6. 型に生地を流し入れ、160度に予熱したオーブンに入れて30分焼く。型のまま冷まして冷蔵庫に入れる。
7. 冷えたら冷蔵庫から出し、お好みの大きさにカットする。

<1/6切れあたり栄養価>

エネルギー	147Kcal	たんぱく質	6.7g	脂質	7.9g
カルシウム	169mg	鉄分	0.7mg	葉酸	15μg
				食塩相当量	0.5g

ノンオイルかぼちゃマフィン

ひも 131kcal（1個） / 適量200kcal



（直径5cm 6個分）

かぼちゃ	正味100g
卵	1個
牛乳	大さじ4
砂糖	45g
おから	80g
かぼちゃの種（製菓用）	18粒
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
※マフィンカップ（なければアルミカップ）	

油を使っていないのでヘルシー♪



（作り方）

1. かぼちゃは2cm角に切ってラップに包み、電子レンジで2分ほど加熱して軟らかくする。
ふきんにのせ、ラップの上からもんでつぶす。
2. ボウルに卵を割り入れて泡だて器でほぐし、砂糖を加えてすりませ、牛乳でのばす。
3. 1と2、おからをまぜ合わせる。
4. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、ゴムべらで底から返すようにして、粉っぽさがなくなるまでしっかりまぜる。
5. マフィンカップに4を流し入れ、かぼちゃの種をのせる。
6. 170度のオーブンで20分焼く。

<1／6個分栄養価>

エネルギー	131kcal	たんぱく質	3.8g	脂質	1.9g	食物繊維	2.4g
カルシウム	41mg	鉄分	0.5mg	葉酸	21μg	食塩相当量	0.1g

つわりのとき

つわりなどで食べられないときは、食べられるものを少しずつ食べましょう。冷たいものや酸味のあるものは、のどごしがよく食べやすいのでおすすめです。栄養補給のゼリーなどもありますので、利用してもよいでしょう。また、ちょっと食べなくなったときにすぐにつまめるように、小さなおにぎりなどを作っておくと便利です。

食べると吐いてしまう人は、少量ずつ水分補給を行いましょう。また、少しずつでも食べられるものを取り、気分転換も心がけましょう。

お腹がすくと気持ちが悪くなる人は、1日の食事を5～6回に分けてとるようにしましょう。つわりが重く、体重が減った場合は、早めに医療機関に受診してください。

しょうがときのこの炊き込みごはん

主食1. 5つ 副菜1つ 主菜0. 5つ



(材料 米1合の場合)

米	1合		
しょうが	1/2片		
鶏むね肉（皮なし）	70g		
きのこ	150g		
（しめじ・まいたけなど2種類）			
油揚げ	1/2枚		
三つ葉	適量		
A	{	酒	大さじ1
		しょうゆ	小さじ1
		塩	小さじ1/8
		だし汁	60ml

しょうがたっぷり
食べやすい♪



(作り方)

1. 米は洗って水につけて30分位おき、水気を切る。
2. 鶏肉は一口大に切る。しょうがはせん切りにする。きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
3. 炊飯器に米を入れ、Aを加えて、炊飯器の目盛りまで水を加える。きのこ、油揚げ、1/2量のしょうがとともに炊く。
4. 炊き上がったら、残りのしょうがを加えさっくり混ぜ合わせる。好みで三つ葉を飾る。

<茶碗1杯約220gあたりの栄養価>

エネルギー	264kcal	たんぱく質	12.5g	脂質	4.6g
カルシウム	37mg	鉄分	1.0mg	葉酸	30μg
				食塩相当量	0.5g

わかめとツナのさっぱりサラダ

副菜2つ 主菜0.5つ



(材料 2人分)

乾燥わかめ(カット)	10g
ツナ缶	1缶
ひじき缶(ドライパック)	1/2缶
きゅうり	1/3本
にんじん	2cmくらい
玉ねぎ	1/10個
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

ぱくぱく食べられる♪



(作り方)

1. わかめはさっとゆで、ザルで水をきる。食べやすい大きさにカットする。
2. きゅうりはせん切りにし、にんじん、玉ねぎはせん切りにしてさっとゆでる。
3. ツナ(油はそのまま)、ひじき、しょうゆ、酢を合わせ、1と2とあえる。

<1人分栄養価>

エネルギー	101kcal	たんぱく質	6.9g	脂質	6.6g
カルシウム	87mg	鉄分	0.6mg	葉酸	53μg
				食塩相当量	1.4g

減塩を心がけましょう

日本人の食事は、もともと塩分が多め。妊娠中に限らず、少し控えめを心がけましょう。

しかし、塩分を控えて何もかもうす味にしてしまつては物足りない食事になってしまいます。甘い、辛い、酸っぱいなど、持ち味の違う料理を組み合わせしてみましょう。

レモンや酢の酸味を利用する、だしをきかせる、しょうが、こしょう、カレー粉、わさびなどの香辛料でアクセントをつけることなどの工夫でうす味でもおいしく食べられます。

妊娠中にうす味に慣れておくと、赤ちゃんの離乳食や幼児食を作るときも楽に作るできるようになります。

主な調味料の食塩相当量(大さじ1杯)



しょうゆ
2.6g



ソース
1.0g



マヨネーズ
0.3g



ケチャップ
0.5g



ポン酢
1.3g



ドレッシング
0.4g



ノンオイル
ドレッシング
1.2g

(日本食品標準成分表 2020 版(七訂)参照)

ルビービネガーサイダー

ひも 54kcal / 適量200kcal



(材料 2杯分)

果実酢	大さじ2
ベリー類	20g
(いちご、ラズベリー、 ブルーベリーなどお好みで)	
A {	砂糖 大さじ3
	水 100ml
炭酸水	300ml

ベリーは冷凍のものが
おすすめです★



(作り方)

1. 鍋にAを合わせて煮立て、冷ましてシロップを作る。
2. 果実酢とベリー類をグラスに入れ、炭酸水を静かに注ぎ入れる。
3. 1のシロップを加えて甘さを調節する。

<1人分栄養価>

エネルギー	64kcal	たんぱく質	0.2g	脂質	0.0g
葉酸	10μg	食塩相当量	0.0g		

飲み物に含まれる糖分量

※砂糖の量に置き換えて記載しています。

飲むヨーグルト
(200ml)  約8本
24.4g

ミルクココア
(200ml)  約7本
22.1g

果汁100%
ジュース
(200ml)  約7本
21.0g

野菜ジュース
(200ml)  約4本
11.6g

 スティックシュガー1本=3g

カフェオレ
(200ml)  約4本
13.2g

イオン飲料
(200ml)  約4本
10.2g

乳酸菌飲料
(65ml)  約4本
10.7g

フルーツ寒天ゼリー



ひも 70kcal / 適量200kcal

(材料 大きめ製氷皿2個分)

粉寒天	1袋(4g)
水	400ml
砂糖	60~70g
果物	100g (いちご・キウイ・パインなど季節のフルーツ)
レモン汁	小さじ1 (なくてもOK)

さっぱりおいしく
見た目もかわいい♪



(作り方)

1. 鍋に水、粉寒天を入れ中火で2~3分かきまぜて煮溶かし、砂糖を加える。周りがふつふつと沸騰したら火を止めレモン汁を入れまぜる。
2. 1を冷ましている間に、フルーツを食べやすい大きさにカット。製氷皿に分け入れる。
3. 2に1を入れ、冷蔵庫で約2時間冷やし、固まったらできあがり。

☆果物は好きなものを入れてOK

<1人分(製氷皿1/5分)栄養価>

エネルギー 70kcal	たんぱく質 0.3g	脂質 0.04g
食物繊維 3.0g	カルシウム 8.8mg	葉酸 20μg 食塩相当量 0g

食物繊維で腸のお掃除を

食物繊維は、大きく不溶性と水溶性に分けられます。大豆やごぼう、さつまいも、きのこ類に含まれるのは不溶性食物繊維。腸内の老廃物をかきだし、便通を良くします。善玉菌のエサにもなり、腸内環境を整えます。オクラやこんにやくに含まれるのは水溶性食物繊維。便通をよくするほか、血糖値の急激な上昇を防ぎます。ちなみに寒天には不溶性と水溶性の両方が含まれています。食物繊維の目標量は18~49歳女性で1日18g以上です(日本人の食事摂取基準2020年版より)。

食物繊維を多く含む食品

納豆 40g 2.7g	ひじき(乾) 5g 2.6g	ごぼう 40g 2.4g	かぼちゃ 60g 2.4g	さつまいも 100g 2.4g	切り干し大根 10g 2.1g
しめじ 40g 1.6g	枝豆 30g 1.5g	ブロッコリー 30g 1.3g	キウイフルーツ 50g 1.3g	とうもろこし 30g 0.9g	

(日本食品標準成分表2020版(七訂)参照)

貧血のとき

赤ちゃんや子宮が大きくなるにつれて、血液の量は増加しますが、赤血球を作る材料である体内の貯蔵鉄が不十分な場合、鉄欠乏性貧血になりやすくなります。鉄欠乏性貧血を予防するには、鉄分が豊富なバランスのよい食事をとることが大切です。赤ちゃんは血液を作るためにお母さんの体内の鉄をたくさん吸収していきますから、妊娠中は普段より多くの鉄をとる必要があるといわれています。

鉄欠乏性貧血と診断された場合には、医師から鉄剤が処方されますので、きちんと飲むようにしましょう。鉄の推奨量は妊娠中期・後期の18～29歳女性で1日16.0mgです（日本人の食事摂取基準 2020年版より）。

また、鉄欠乏性貧血以外にも葉酸などが欠乏して起こる貧血もあります。緑黄色野菜を十分にとり、バランスのとれた食事を心がけましょう。

ねぎとぶりの甘辛炒め



主菜2つ 副菜1つ



（材料 2人分）

長ねぎ	1本
ぶり	2切れ
ごま油	適宜
しょうが	適宜
A	酒 大さじ2
	しょうゆ 大さじ1
	みりん 大さじ1

ぶりはDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸や鉄が豊富☆



（作り方）

1. ねぎは4cm長さに切る。ぶりは食べやすい大きさに切り、Aに5分ほど漬けておく。
2. フライパンにごま油を入れ、ぶりとねぎを加えて蓋をし、弱めの中火にかける。パチパチと音がしてきたら、キッチンペーパーであくど余分な油を拭き取る。
3. 蓋をしたまま弱火で5分ほど蒸し焼きにする。焦げ目がついたら裏返し、ぶりのつけ汁を回し入れる。
4. 裏面にも焦げ目がつくまで焼いたら、皿に盛り、好みでしょうがのせん切りを飾る。

<1人分栄養価>

エネルギー	296kcal	たんぱく質	18.6g	脂質	17.1g
カルシウム	26mg	鉄分	1.4mg	葉酸	45μg
				食塩相当量	1.4g

鶏レバーのしぐれ煮

主菜1つ



(材料 2人分)

鶏レバー	80 g	
しょうが	20 g	
長ねぎ	20 cmくらい	
A	酒	大さじ2
	みりん	小さじ4
	しょうゆ	大さじ1

常備菜としても♪



(作り方)

1. しょうがはせん切り、長ねぎは小口切りにする。
2. 鶏レバーはそぎ切りにし、ザルにあげ、熱湯をかける。
(そうすることで臭みがとれる。)
3. Aを煮立て、1、2を入れて煮詰める。



鶏レバーはそぎ切りにする。

<1人分栄養価>

エネルギー	108kcal	たんぱく質	8.8g	脂質	1.4g
カルシウム	18mg	鉄分	4.0mg	葉酸	546μg
				食塩相当量	1.4g

鉄を多く含む食品



レバー
50g
6.5mg



ぶりー切れ
100g
1.3mg



まぐろ
80g
1.2mg



あさり
25g
1.0mg



卵1個
50g
0.7mg



豆腐
50g
0.8mg



納豆
40g
1.4mg



ほうれん草
40g
0.8mg



えだまめ
40g
0.6mg

(日本食品標準成分表 2020 版(七訂)参照)

鉄はデリケートな栄養素なので調理に工夫をしましょう。

ビタミンCを多く含む食品(緑黄色野菜・いも類・果物など)やたんぱく質を多く含む食品(肉・魚)などは鉄の吸収を促進します。

かつおのピリ辛ステーキ



かつおに含まれるヘム鉄は体に
吸収されやすいです♪

主菜1. 5つ 副菜2つ



(材料 2人分)

かつお（刺身用）	160g	
かぼちゃ	1/8個	
もやし	1袋	
サラダ油	小さじ1	
塩	小さじ1/8	
こしょう	少々	
A	コチュジャン	小さじ1・1/2
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酢	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	白ごま	小さじ1/2
万能ねぎ	適宜	

(作り方)

1. かぼちゃは5mm幅のくし型切りにする。Aはまぜ合わせておく。
2. フライパンにサラダ油小さじ1/2を熱し、かぼちゃを入れて弱めの中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、もやしを加えて中火で炒め、塩・こしょうをして器に盛る。
3. フライパンに残りの油小さじ1/2を熱し、かつおを並べ入れて弱めの中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、Aを加えてからめる。
4. 2の上にかつおをのせ、万能ねぎを散らす。

<1人分栄養価>

エネルギー	241kcal	たんぱく質	24.0g	脂質	9.6g	食物繊維	3.2g
カルシウム	46mg	鉄分	2.4mg	葉酸	101μg	食塩相当量	2.3g

便秘のとき

妊娠中は黄体ホルモンの分泌が増えるので、腸の働きが鈍くなり便秘になりやすくなります。食事の量が少なかったり、食物繊維や水分が足りなかったりすることも便秘の原因です。

【便秘を予防するポイント】

- ① 3度の食事を規則正しくとること
- ② 水分を十分とること
- ③ 定期的なトイレタイムで排便のリズムをつけること
- ④ 散歩などの適度な運動をすること

特に朝ごはんはしっかり食べましょう。食事の量が少ないと便の量も減ります。野菜や果物、豆類、海藻、きのこ類など食物繊維の多い食品を積極的に食べるとよいですね。

食物繊維には、腸の働きを刺激して腸の中に発生した有害物質の排泄をうながしたり、コレステロールや血糖値の上昇を抑えたりする作用があります。

切干し大根のみそ汁



副菜2つ



（材料 2人分）

切干し大根	10g
じゃがいも	小1個
万能ねぎ	お好みで
乾燥わかめ（カット）	3g
だし汁	300ml
みそ	小さじ1・1/2

切干し大根を入れると食物繊維が手軽に摂れますね★



（作り方）

1. じゃがいもはいちょう切り、万能ねぎは小口切りにする。
2. 切干し大根は水で戻して、食べやすい大きさにカットする。
3. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、じゃがいもと切干し大根を入れる。じゃがいもがやわらかくなったら乾燥わかめと万能ねぎを入れる。
4. 火を止め、みそを溶き入れてできあがり。

<1人分栄養価>

エネルギー	53kcal	たんぱく質	2.5g	脂質	0.5g	食物繊維	2.2g
カルシウム	47mg	鉄分	0.5mg	葉酸	29μg	食塩相当量	1.0g

かぼちゃのサラダ



副菜 1. 5つ



(材料 2人分)

かぼちゃ (皮をのぞく)	100g
さつまいも	50g
玉ねぎ	1/2個
塩	小さじ1/8
りんご酢	小さじ1・1/2
いりごま (白)	適宜
水	200ml

りんご酢でさっぱり♪



(作り方)

1. かぼちゃとさつまいもは乱切りにする。玉ねぎはスライスする。
2. 鍋に1を入れ、塩と水を加えて蓋をし、蒸し煮にする。
3. やわらかくなったら水気を切ってボウルに入れて粗くつぶし、りんご酢を加えてあえる。器に盛り、白ごまをふる。

< 1人分栄養価 >

エネルギー	95kcal	たんぱく質	2.0g	脂質	1.3g	食物繊維	3.3g
カルシウム	57mg	鉄分	0.7mg	葉酸	65μg	食塩相当量	0.4g

かぼちゃ



～栄養価の高い野菜～
～カロテンの宝庫～

緑黄色野菜

「冬至に食べると病気にならない」と古くからいわれてきたように、とても栄養価の高い野菜です。特に豊富なのが、免疫力を高めるカロテンやビタミン類。ビタミン E にはホルモン調整機能があり、肩こりなどの更年期障害の症状を改善するほか、血行もよくします。

◎保存のポイント◎

多くの野菜は新鮮なほどに栄養価が高いのですが、かぼちゃは別！熟していないものは甘みが弱く、パサパサしてカロテン量も少ないので、丸のままなら時間をおきましょう。

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～

妊娠中や授乳中のお母さんの健康と赤ちゃんの健康のために、厚生労働省が示した指針です。妊娠中の適切な体重の増え方や、心とからだの健康について、バランスのとれた食事のポイントなど10項目から構成されています。

① 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

1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえてしっかり食べられるよう、妊娠前から自分の食生活を見直し、健康なからだづくりを意識しましょう。

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も増加するため、炭水化物の豊富な主食をしっかりととりましょう。

③ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる副菜でビタミン、ミネラルをとる習慣を身につけましょう。

④ 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に

からだの構成に必要なたんぱく質を多く含む主菜を多様に組み合わせで、十分にとるようにしましょう。

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

妊娠前から乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムをとるようにしましょう。

⑥ 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必要です。不足すると、早産やSGA（妊娠週数に対して赤ちゃんの体重が少ない状態）のリスクが高まります。

⑦ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

授乳中にたくさん食べなければならない食品はありません。必要な栄養素を摂取できるように、バランスよく、しっかり食事をとりましょう。

⑧ 無理なくからだを動かしましょう

妊娠中は、軽い運動を行っても赤ちゃんの発育には問題ありません。新しく始めたり体調に不安がある場合は医師に相談をしてください。

⑨ たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠・授乳期の喫煙、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。

⑩ 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

不安や負担感を感じたときは、一人で悩まず、家族や友人、地域の保健師など専門職に相談しましょう。



バランスをよくするためのポイント

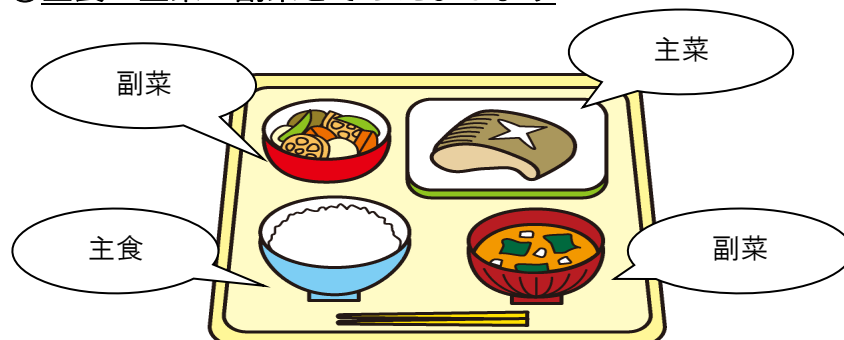
① 1日3食、欠食しないで食べましょう

☆朝ごはんの大切な役割☆

- * 睡眠中に下がった体温を上げる
- * からだと脳のエネルギーになる
- * 便秘の予防になる
- * 栄養を補給する

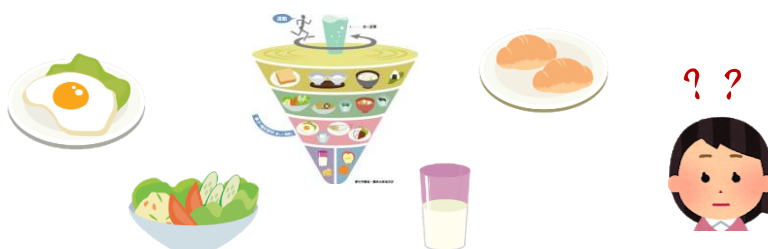


② 主食・主菜・副菜をそろえましょう



③ 1つ分の量を把握しましょう

主食はいくつ分、主菜、副菜はいくつ分食べたらよいか、
おおよその量を確認しながら食べてみましょう。

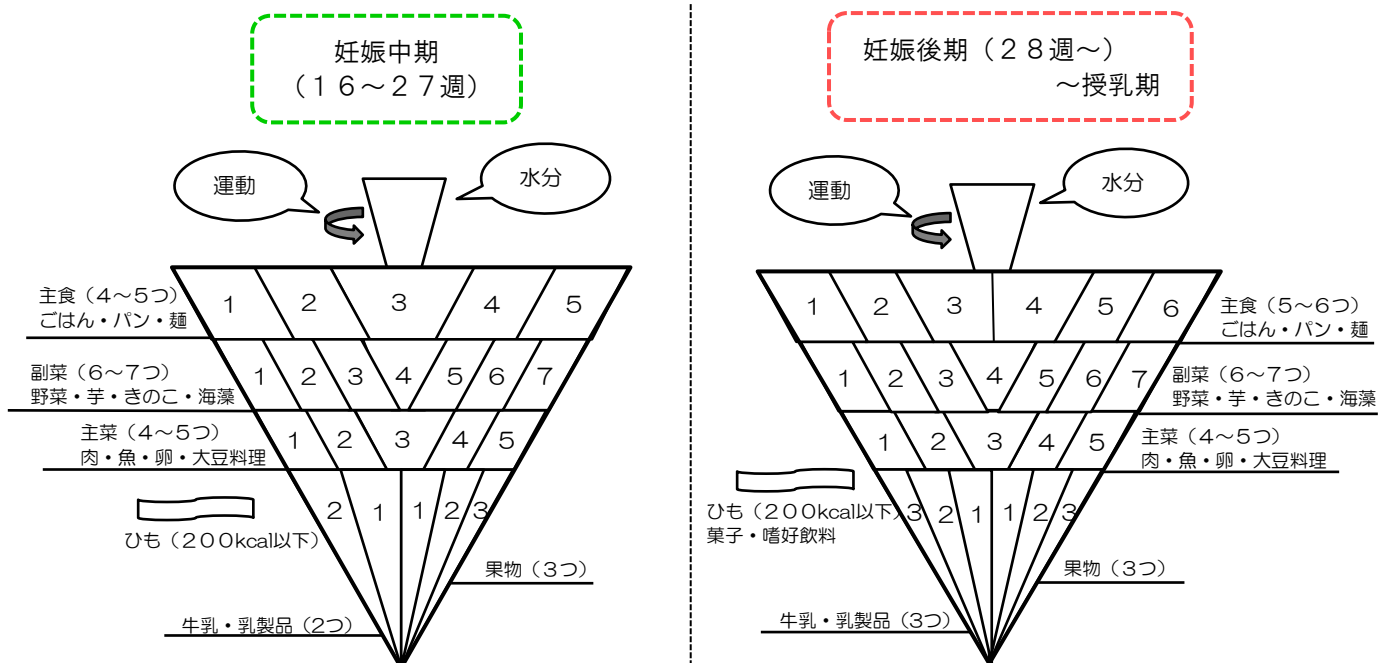


memo

☆食べたものを書き出し、1ページの図を参考にして「つ」を数えてみましょう。

食べたもの		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食						
昼食						
夕食						
間食						
合計		つ	つ	つ	つ	つ

☆コマの形にあてはめて枠を塗りつぶしてみましょう。



※20～49歳女性で身体活動レベル「低い(Ⅰ)」の方用です。

前橋市こども支援課

電話：０２７－２２０－５７０４