

〈授乳時に1日に必要な食事量〉

| | 1日分 | 料理例 | 献立例 |
|------------------------------------|-----------|---|---|
| 主食 ご飯 パン 麺 | 6～8つ (SV) | 1つ分 = ご飯小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2枚 1.5つ分 = ご飯中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1枚 = スパゲティ皿 * ご飯小盛り100g 中盛り150g | 食パン2枚 うどん1杯 おにぎり1個 ご飯中盛り1～2杯 |
| 副菜 野菜 きのこ いも 海藻 | 6～7つ (SV) | 1つ分 = 野菜サラダ = ひじきの煮物 = 具たくさん味噌汁 = きのことソテー = ほうれん草のお浸し = 煮豆 = きゅうりとわかめの酢の物 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし | 野菜サラダ コーンスープ ほうれん草のお浸し 酢の物 味噌汁 野菜の煮物 |
| 主菜 肉 魚 卵 大豆製品 | 4～6つ (SV) | 1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろといかの刺身 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 | 目玉焼き 天ぷら 魚の照り焼き 冷奴 |
| 牛乳 乳製品 | 3つ (SV) | 1つ分 = チーズ1かけ = ヨーグルト1パック = スライスチーズ1枚 2つ分 = 牛乳1本 (200ml) | 牛乳1本 ヨーグルト1パック |
| 果物 | 3つ (SV) | 1つ分 = みかん1個 = りんご1/2個 = 柿1個 = 梨1/2個 = ぶどう1/2房 = 桃1個 = いちご6個 | みかん1個 りんご1/2個 いちご6個 |

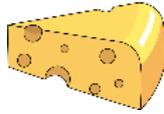
* 妊娠・授乳中の食事のとり方のポイント *

- ・「**主食**」を中心に、エネルギーをしっかりと
 ー特にご飯をしっかりとー
 主菜が多くなると、食塩や脂肪分の取りすぎになることも。
- ・不足しがちな**ビタミン・ミネラル**を、「**副菜**」でたっぷりと
 ー野菜の十分な摂取をー
 野菜はゆでたり炒めたりすると、かさが減って量がたくさん食べられます。
- ・からだづくりの基礎となる「**主菜**」は適量を
 ー肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょうー
 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。
- ・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
 ー妊娠前から十分なカルシウム摂取をー
 緑黄色野菜、大豆・大豆製品、小魚、海藻、乾物などにも多く含まれています。
 きのこと類や魚類に多いビタミンDはカルシウムの吸収を高めます。



普段食べる量に含まれるカルシウム量

牛乳・ 乳製品



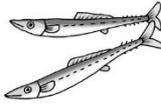
牛乳 200ml 220 mg

ヨーグルト 100g 120 mg

プロセスチーズ 20g 126 mg

スキムミルク 12g 132 mg

小魚



ししゃも3尾(60g) 178 mg

さくらエビ 5g 100 mg

まいわしの丸干し 2尾(40g) 149mg

しらす干し 10g 52 mg

野菜



水菜 100g 179 mg

チンゲン菜 100g 85 mg

小松菜 60g 87 mg

かぶの葉 35g 62 mg

大豆・ 大豆製品



生揚げ 75g 180 mg

木綿豆腐 100g 86 mg

凍り豆腐 20g 126 mg
(高野豆腐・しみ豆腐)

納豆 40g 36 mg

乾物



ごま 5g 60 mg

ひじき 5g 50 mg

切り干し大根 10g 50 mg