

カンタン!
便利!
手間いらず!

妊娠中
・
産後の

ママのための 食事BOOK



はじめに



近年、若年層を中心に、食事を整えるために必要な知識や技術を持たない女性が多く、妊娠期、授乳期においても、必要なエネルギーや栄養素が十分摂取できていない女性が増えていることが問題となっています。

妊娠期、授乳期の女性が望ましい食生活を実現することは、女性自身の健康はもちろんのこと、子どもの健康に配慮する上でも大切なことです。

本冊子は、厚生労働省 平成29年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業のなかで、妊娠期、授乳期の女性の食育推進を目的として作成いたしました。

妊娠を、食生活を見直すチャンスととらえ、ご家族（配偶者、パートナー等）とともに、本冊子をご活用いただければ幸いです。



CONTENTS -目次-

● あなたの食事を考えよう	4
赤ちゃんとママのすこやかな食事のために	
● 知っておきたい料理のいろは	5
● 妊娠したら知っておいてほしいこと	
TOPIC1 葉酸をしっかり摂りましょう	6
TOPIC2 低出生体重児と適正体重	7
● 妊婦さん・産後ママの食生活 気になるキーワード	8
● 赤ちゃんとママの栄養素別おすすめ食材	20

MENU

まずは基本の食卓を
整えましょう

献立①
ごはんのみそ汁の献立 10

忙しいときでも
手軽にガッツリ!

献立②
丼とスープの献立 12

手軽においしく
食べられます

献立③
あたたかいうどんの献立 14

新しいメニューに
挑戦!

献立④
栄養&満足度たっぷりの献立 16

朝ごはんにも
活用できます

簡単手作りおやつ 18

あなたの食事を 考えよう

家族の健康を
作るのは食事です

食事のキホンって？



食事は、単にお腹を満たせばよいというものではありません。健康な身体と健やかな暮らしを実現していくために、何をどのように食べるかがとても大切です。

妊婦さんや産後ママはもちろん、妊娠前からの食生活が重要です。その基本となるのは「**主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物**」です。「バランスよく食べる」といわれると難しい気がしますが、まずは「**主食・主菜・副菜**」を揃える食事を心がけてみましょう。

「**主食**」(ごはん、パン、麺など)を中心にしてエネルギーをしっかり摂り、「**主菜**」(肉・魚・卵・大豆など)から適量のたんぱく質を摂取します。また、「**副菜**」(汁もの含む) (野菜、いも、豆、海藻)から不足しがちなビ

タミンやミネラルを補えます。

しかし、妊娠初期などはつわりで食欲がなかったり、料理するのが大変なこともあります。そんなときは無理せず、パートナーの力を借りたり、一品おかずを買ってきてもらったりして、家族の協力を得て、まずは食事を整えることから始めましょう。

妊婦さんには、カルシウムも不可欠。食事にヨーグルトをプラスする、寝る前にあたたかい牛乳を飲むなど、牛乳や乳製品も積極的に摂取しましょう。また、イチゴやバナナなどの果物は、葉酸やビタミンが豊富です。デザートやおやつとして意識して摂りましょう。いろいろな食材をうまく組み合わせて、一生健康に暮らせる食習慣を身に付けましょう。

知っておきたい 料理のいろは

とっても
簡単!

だしのとりかた

昆布とかつおの合わせだし 分量：水5カップ(1ℓ)に対し、昆布5g、かつお節5g



①ザル(あれば手つきザル)に昆布とかつお節を入れ、水をはった鍋につけてコンロへ。



②コンロの火をつけて沸騰したら弱火にし、1分で火を止めます。ザルを持ち上げて水気を切ります。



③鍋に残った水分が「だし」。このまま料理に使えます。

【保存について】

冷ましてから保存容器に入れ、冷蔵庫で1~2日もちます。離乳食用などで小分けにして保存しておきたい場合は、製氷皿に入れて冷凍するのがおすすめ。

揃えて
おこう!

キホンの調味料

さ 砂糖

甘みをつけるときに使います。煮物などの和食に欠かせません。

し 塩

味付けの調整役。入れすぎに注意しましょう。

す 酢

食欲のないときに、お酢で酸味をつけると食べやすくなります。

せ しょうゆ

料理の味付けに重宝します。塩分が多いので使用量には注意しましょう。

そ みそ

味噌汁や炒め物の調味料として。こちらも塩分が多いので入れすぎに注意。

昔は「せうゆ」と書いていました

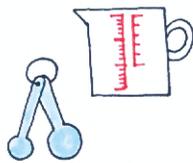
み りん 上品な甘みで、味を浸透させる効果もあります。料理に照りを出すときに使われます。

料 理酒 旨味をもたせる大事な役目。よく火を通せばアルコール分は飛んでしまうので、料理に使用してもOKです。

※みりん、料理酒のアルコール分は火を通せば妊婦中・授乳中でも問題ありません。ただ、作った料理を離乳食用に取り分ける時には注意が必要。乳幼児が食べる場合は使用しないほうがよいでしょう。

離乳食にも
役立つ!

計量カップと計量スプーン



生まれてくる赤ちゃんや授乳のためにも、特に妊産婦さんは調味料をきちんと測って、塩分などを摂りすぎない注意が必要です。そこで活躍するのが計量カップと計量スプーン。面倒に思えても、慣れれば簡単ですし、レシピ分量をきちんと守って作ったごはんのおいしさにも気づけるはず。

いずれ赤ちゃんの離乳食を作るときにも重宝します。離乳食は少量を計ることが多いので、目盛がこまかいほうがおすすめ。計量カップは耐熱性のものなら、電子レンジ調理にも使えます。

一度覚えてしまえば、料理のキホンはとっても簡単。おいしい食事で健康にならしましょう!



【目安】

小さじ1 5ml / 5cc

大さじ1 15ml / 15cc

1カップ 200ml / 200cc

※食品によって容量が増えるにつれて重量が変わっていくものもあります。

妊娠したら知っておいてほしいこと

妊婦さんにも欠かせない栄養素

TOPIC
1

葉酸をしっかり摂りましょう

●葉酸ってなあに？

細胞や血液を作る大切な栄養素です

「葉酸」は、ビタミンB群に含まれる水溶性ビタミンの一種です。はじめにほうれん草から発見されたので、「葉っぱの酸」と名前が付けました。

細胞や血液を作る働きがあり、18歳以上の女性では1日に240 μ gの葉酸摂取が推奨されています。普段の食事で十分に摂取できる量ですが、偏った食事によって不足することがあります。



●どうして妊娠初期に葉酸が必要な？

赤ちゃんのすこやかな成長のために必要です

妊娠前や妊娠初期の葉酸摂取不足により、赤ちゃんに神経管閉鎖障害の発症リスクが高まるといわれています。赤ちゃんの神経管は妊娠初期に作られるため、妊娠が分かってからの対応では遅い場合があります。そのため、妊娠の1ヵ月以上前から3ヵ月までは、食事からの葉酸摂取に加えて、サプリメントなどから1日に400 μ gの葉酸摂取がすすめられています。

サプリメントによる栄養素の摂取は簡便ですが、取り過ぎによるリスクもあるので、この時期以外は、安易に頼るのではなく、普段の食事を整えることが大切です。

【葉酸摂取の効果】

- 胎児の神経管閉鎖障害のリスクを軽減する
- 胎児や乳児の成長を促す
- 妊娠中のママの貧血予防

●葉酸を摂るには何を食べればいいのか？

葉酸の多く含まれている食材は、ほうれん草やモロヘイヤなどの青菜類、ブロッコリー、枝豆、かぼちゃ、いちご、バナナなどです。葉酸は水に溶けやすく、熱に弱いので、茹でずに軽く蒸す、生で食べるなど食べ方に工夫が必要です。また、焼きのりや納豆にも多く含まれ、手軽に食事にプラスしやすいのでおすすめです。



過度なダイエットは禁物です

TOPIC
2

低出生体重児と適正体重

●低出生体重児って？

少ない体重で生まれてくる赤ちゃんのことです

低出生体重児とは、出生時に体重が2500g未満の赤ちゃんを指します。低出生体重児は、将来、高血圧や糖尿病などの生活習慣病になる可能性が高いというのをご存じですか？ 現在、日本で生まれた赤ちゃんの10人に1人程度が低出生体重児という状況です。



●どうして低出生体重児が生まれるの？

原因はさまざまです

低出生体重児が生まれる原因はさまざまです。母体側に妊娠高血圧症候群や常位胎盤早期剥離などがある場合や、多胎や子どもに疾病があったりする場合に、母体と赤ちゃんの状況から、最適のタイミングで分娩を行うため、早産になってしまうこともあります。また、最近若い女性にやせ願望が非常に強く、妊娠に適した年代の女性たちの低栄養も一因と言われています。ママがやせすぎ(目安：BMI18.5以下)でエネルギー量が足りないと、生まれてくる赤ちゃんも栄養不足になり、低出生体重児となるリスクが高まります。



●妊娠中の望ましい 体重増加量は？

自分に必要な体重増加量を知り、
しっかり食事を食べましょう。

望ましい体重増加量は、妊娠前の体格(BMI)によって異なります。体重増加量が著しく少ないと、低出生体重児分娩だけでなく、切迫流産や切迫早産のリスクが高まります。体重増加量が著しく多いと、妊娠高血圧症候群、巨大児分娩などのリスクが高まります。まずは、自分に必要な体重の増加量を知って、医師と相談しながら、より良い状態を維持しましょう。体重の増加には、食事が重要です。主食・主菜・副菜を揃えて、必要な栄養素を摂取していきましょう。

■ BMI計算式 妊娠前のBMIを計算してみましょう

$$\text{妊娠前の体重 (kg)} \div \left(\frac{\text{身長 (m)}}{100} \right)^2$$

あなたのBMI

=

あなたのBMIからの
推奨体重増加量は？

■ 妊娠中における推奨体重増加量

BMI	体格区分	推奨体重増加量 ^{*1}
18.5未満	低体重(やせ)	9～12 kg
18.5以上25.0未満	ふつう	7～12 kg ^{*2}
25.0以上	肥満	個別対応 ^{*3}

※1 妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量は、体格区分が低体重(やせ)もしくはふつうの場合、0.3～0.5kg/週、肥満の場合は個別対応となる。

※2 体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重(やせ)」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲を、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲を推奨することが望ましい。

※3 BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを目安とし、著しく超える場合には、他のリスク等を考慮しながら、臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。

出典：厚生労働省ホームページを加工して作成

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3a4.pdf>

妊婦さん・産後ママの 食生活 気になるキーワード

No.1 特に大切な栄養素量

妊娠期や授乳期は、ママの健康と赤ちゃんの健やかな発達にとって大切な時期です。身体の変化に伴って、普段よりも必要な栄養素が増えます。必要な栄養素を確認し、不安がある場合は、病院や保健センターの管理栄養士に相談しましょう。

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	葉酸 μg	食塩相当量 g	食物繊維 g
非妊娠時	1950(18~29歳) 2000(30~49歳)	50	20~30	650	6.0(18~29歳) 6.5(30~49歳)	650(18~29歳) 700(30~49歳)	240	7.0	18
妊娠初期	+50	+0	+0	+0	+2.5	+0	+240	+0	+0
妊娠中期	+250	+10	+0	+0	+15.0	+0	+240	+0	+0
妊娠後期	+450	+25	+0	+0	+15.0	+80	+240	+0	+0
授乳期	+350	+20	+0	+0	+2.5	+450	+100	+0	+0

※鉄分は月経なしの場合

※数値は推奨量および目標量

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より

塩分は控えめに

過剰な塩分はむくみや高血圧の原因となります。成人女性の1日当たりの食塩摂取の目標量は7.0g未満であるのに対して、成人女性の摂取量の平均は9.2gと、多くの女性は、目標量を超えていることとなります。特に、妊娠中の塩分摂取は、妊娠高血圧症候群の原因にもなるため、普段よりも塩分を控えることを心がけましょう。



サプリメントは 医師や管理栄養士に相談を

栄養素は食事から摂るのが基本です。妊娠期にはつわりなどで思いどおりに食事ができず、必要な栄養素が不足する場合があります。ご自身の食生活を振り返り、どうしても必要な栄養素を補えない場合は、医師や管理栄養士に相談しましょう。自己判断でサプリメントを利用することは避けましょう。

No.2 外食、インスタント、加工食品

栄養表示を見て選びましょう

絶対食べてはいけないわけではありませんが、きちんと選ぶことが大切です。インスタント食品や加工食品は、塩分や脂肪が多いものが少なくありません。商品に記載されている栄養表示を見て選択しましょう。



No.4 タバコ、お酒

タバコもお酒もNGです

タバコの害は大きいので、喫煙はやめましょう。タバコは生まれてくる赤ちゃんにとっても百害あって一利なし。この機会に、ママもパパも禁煙することを強くおすすめします。お酒も、少量でも影響が出ることがあるので基本は控えましょう。今はノンアルコールの飲料も種類がたくさんありますから、そういうものを試してみてもいいですね。

No.6 赤ちゃんのアレルギー

どんな食材も食べ「すぎ」ないで

医学的には、妊婦さんが特定の食品を除去しても、赤ちゃんのアレルギーを予防できるという証明はされていません。また、どんな食材でも特定のものばかりを食べすぎるのは、栄養バランスがくずれるためおすすめしません。アレルギーを気にするあまり、食事が偏らないように注意しましょう。

No.3 魚介類

妊娠中にはちょっと注意が必要

健康な食生活には、魚は不可欠です。ところが、魚には、食物連鎖によって水銀が取り込まれるため、偏った食べ方をすることで、お腹の中の赤ちゃんに影響を与える可能性が指摘されています。キンメダイやメカジキなどは、週に80g程度に留めるなど、魚の種類と量を考えて食べる必要があります。

No.5 カフェイン

摂りすぎなければいいでしょう

コーヒーなどカフェインを含むものは、飲みすぎはよくありませんが、1日1、2杯ぐらいなら問題ないでしょう。ただ、カフェインは鉄分の吸収を阻害するので、飲む場合は食事に影響しない時間に。気になるのであれば、ルイボスティーやたんぼぼコーヒー、ハーブティーなど、ノンカフェインの飲み物がおすすめです。



まずは基本の食卓を
整えましょう

献立①

ごはんのみそ汁の献立



副菜

小松菜磯あえ

【材 料】(2人分)

小松菜…………… 1/2わ (約200g)

しょうゆ…………… 小さじ2

焼きのり…………… 全形1/2~1枚
…………… 小袋入りなら1袋

【作り方】

1. 小松菜はゆでて食べやすく切る。
2. ボウルに小松菜を入れて、しょうゆをかけて混ぜる。
焼きのりを手でもんで細かくし、さっくり混ぜる。

ポイント

- 小松菜のほか、ほうれん草やキャベツなどでもおいしい!
- 旬の食材は安くて栄養たっぷりです。

主食

白ごはん

ポイント

- 白米を胚芽精米や分づき米に替えたり、雑穀を加えると栄養価がアップします!





栄養データ

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	葉酸 μg	食塩相当量 g	食物繊維 g
合計	577	31.6	16.4	518	6.0	504	228	2.9	6.5
白ごはん	252	3.8	0.5	5	0.2	0	5	0.0	0.5
豆腐とわかめのみそ汁	60	5.2	1.9	71	0.8	4	18	0.7	1.5
さば缶根菜煮付け	243	19.9	13.7	265	1.9	194	50	1.5	1.9
小松菜磯和え	22	2.7	0.3	177	3.1	306	150	0.7	2.6

この冊子では
600Wの
電子レンジを
使用しています

主菜/
副菜

さば缶根菜煮付け

【材料】(2人分)

さば水煮缶…………… 1缶(190g)
大根…………… 5cm(150g)
にんじん…………… 5cm(50g、中1/4本)
冷凍いんげん…………… 3本(15g)
砂糖…………… 小さじ1
しょうゆ…………… 少々
油…………… 小さじ2

【作り方】

1. 大根、にんじんは乱切りにシラップをかけて、電子レンジで5分加熱する。
2. フライパンに油をひき、**1**を中火で焦げ目がつくよう2分ほど炒め、さば水煮缶を汁ごと入れる。
3. 砂糖、しょうゆを入れ、弱火で3分煮る。冷凍いんげんを電子レンジで約30秒加熱し、煮物に散らす。

ポイント

- 大根、にんじんはよく洗えば皮はむかなくてもOK！
野菜をたくさん入れると副菜も兼ねられます。
- さば以外の魚の水煮缶でもおいしく作れます。

汁もの

みそ汁

【材料】(2人分)

だし……………2カップ
豆腐……………小パック1/2(100g)
わかめ(乾燥) 少々
ねぎ……………5cm
みそ……………大さじ1強(20g)

【作り方】

1. だしを鍋に入れ、さいの目に切った豆腐を加え沸騰させ、弱火にしてみそを溶かす。
2. わかめは水でもどし、食べやすく切る。ねぎは小口切りにする。お椀にわかめとねぎを入れ、みそ汁を注ぐ。

ポイント

- みそ汁の具は、ゆで置き野菜や冷凍野菜など何でもOK！
- だしはP5で紹介したものの他、だしパックを使うと手軽に作れます。

忙しいときでも
手軽にガッツリ!

献立②

丼とスープの献立



サラダをプラスすると
副菜にもなり
栄養価アップ!

主食/
主菜

焼き肉丼

【材 料】(2人分)

ごはん……………	2膳	しょうゆ……………	大さじ1
豚もも薄切り肉	150g	酒……………	大さじ2
玉ねぎ……………	1/4個(55g)	砂糖……………	小さじ2
にんじん……………	少々(20g)	油……………	小さじ2
キャベツ……………	2枚		

【作り方】

1. フライパンに油を入れ、豚薄切り肉と玉ねぎスライス、にんじん千切りを炒める。しょうゆ、酒、砂糖を加え、汁がなくなるまで中火で炒める。
2. 千切りキャベツをごはんにのせ、その上に1をのせる。

ポイント

- 生姜やんにくのすりおろしを加えると、しょうゆを少し減らしても、味に深みが出ます。
- 市販のカット野菜を使えば切る手間もなく、さらに簡単!

栄養データ

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	葉酸 μg	食塩相当量 g	食物繊維 g
合計	530	23.9	14.2	102	2.5	151	111	2.7	5.8
焼き肉丼	483	20.8	12.3	34	1.1	72	39	1.4	1.7
きのこスープ	47	3.1	1.9	68	1.4	79	72	1.3	4.1

汁もの
副菜

きのこスープ

【材 料】(2人分)

好みのきのこ…… 片手一杯 (100g)
 だし…………… 2カップ
 小松菜………… 1株 (40g)
 しょうゆ、塩…… 少々
 カットわかめ…… 少々
 すりごま、ごま油… 好みで

【作り方】

1. きのこをだしでさっと煮て、しょうゆ、塩で味をととのえる。
2. ゆでた小松菜とカットわかめを入れ、あたたまったらできあがり。

ポイント

- きのこは冷凍すると旨みがアップ。
 まいたけ、えのきなどをほぐして冷凍しておくとお便利。
- さいころカットした高野豆腐を入れると栄養価が格段にアップ!
- だしはP5で紹介したものの他、だしパックを使うと手軽に作れます。

食事づくりは 家族と協力

つわりで体調が悪かったり、始まったばかりの育児にてんてこまいなので、日頃からパパや周りの人に協力してもらいながら食事をつくりましょう。一品だけ惣菜を買ったり、調理された肉(例:焼き鳥)とサラダを買ってきてごはんのにせるだけでも立派な料理に。パパでも食卓を整えられます。

野菜がちよっと
余ったときにも
おすすめ!

ゆでおき野菜の すすめ

小松菜やブロッコリー、キャベツ、いんげんなどをさっとゆで、保存容器に入れておけばいつでも使えて便利! 冷蔵庫で2~3日、冷凍庫なら約2週間もちます。大根、にんじんは適当な大きさに切って電子レンジでチンしておけば、温野菜サラダやスープなどに手軽に使えます。ゆでたらなるべく手で触らず、使うときにはさっと火を通せばより安全です。

手軽に美味しく
食べられます

献立③

あたたかいうどんの献立



ヨーグルトを
プラスすると
栄養価アップ!

副菜

①

ブロッコリーの温野菜サラダ

【材 料】(2人分)

冷凍ブロッコリー …… 100g

ミックスベジタブル…30g

冷凍枝豆……………30g

好みの植物油………… 小さじ2
(オリーブオイルや亜麻仁油)

塩……………少々

酢かレモン汁…少々

【作り方】

1. 冷凍ブロッコリー、ミックスベジタブル、枝豆はさっとゆでる。

2. 塩、オイル、酢かレモン果汁であえる。

ポイント

●冷凍野菜はゆですずに電子レンジ(この冊子では600W)で加熱すると簡単! 常備しておくとう便利です。

食欲がないときは

食欲がなくても、しっかり栄養を摂りたい妊婦さんや産後のママにおすすめなのがうどんのメニュー。うどんに野菜をたくさん入れれば、簡単に食べやすく、栄養素も手軽に摂れます。季節と体調によって、のどごしのよい冷たいうどん、やわらかい煮込みうどんなどのアレンジも簡単です。



栄養データ

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	葉酸 μg	食塩相当量 g	食物繊維 g
合計	528	28.4	17.6	127	3.0	444	231	4.1(2.9)	8.5
かき玉うどん	402	22.7	11.9	65	1.9	249	65	3.4 *(2.1)	2.9
ブロッコリーの温野菜サラダ	100	4.8	5.6	34	1.0	121	126	0.4	4.2
浅漬け	26	0.9	0.1	28	0.1	74	40	0.3	1.4

*汁を1/2残すと食塩相当量が2.1になります

副菜 ②

浅漬け

【材 料】(2人分)

好みの野菜
(キャベツ、きゅうり、セロリ、
にんじんなど)

…………… 片手に軽く一杯
(合わせて150g)

塩…………… ひとつまみ (1g)

すりごま、ごま油…好みで

【作り方】

1. 野菜は食べやすいように薄切りにする。
2. 全体に塩をふって10分なじませておむ

アレンジレシピ

2. 酢、砂糖を少量ふって、淡い甘酢もみ漬けにしてもおいしい!

ポイント

- 野菜はかぶ、大根、紫キャベツなどでもおいしい。簡単なので、多めに作って冷やしておくとそのまま食べられて便利です。
- 冬場は電子レンジ(この冊子では600W)で30秒~1分ほど蒸してからむと、体が冷えずおすすめ。

主食/主菜 汁もの

かき玉うどん

【材 料】(2人分)

冷凍うどん… 2玉

だし…………… 4カップ

鶏小間胸肉… 100g

ねぎ…………… 1/2本

にんじん…………… 3cmくらい

小松菜…………… 1株 (40g)

卵 ……………… 2個

塩 ……………… ふたつまみ(2g)

しょうゆ…………… 大さじ1

【作り方】

1. 鶏小間胸肉、にんじん、ねぎを食べやすく切ってだしに入れ火にかける。鶏小間胸肉に火が通ったら、塩、しょうゆを加えて、うどんを入れて麺がほぐれるまで煮る。
2. 溶き卵を少しずつ加え、ふんわりほぐす。丼に盛り、電子レンジ(この冊子では600W)で30秒~1分加熱した小松菜を散らす。

ポイント

- 溶き卵を入れる前に、水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1+水大さじ2)を加えて沸騰させ、とろみをつけると、うどんが冷めにくく、卵も固まらずにふんわり広がります。
- 塩分を抑えるために、汁は残しましょう。

新しいメニューに
挑戦!

献立④ 栄養&満足度 たっぷりの献立



主食

枝豆ごはん

【材 料】(2人分)

ごはん…………… 2膳
枝豆
(さやをとったもの) 30g
塩 …………… 少々

【作り方】

1. 枝豆はゆでて、塩をふる。
温かいごはん混ぜる。

副菜

①

きのこのバター風味

【材 料】(2人分)

好みのきのこ	ねぎ…………… 1/3本 (30g)
…………… 片手一杯	バター、しょうゆ……少々
(120~150g)	青ねぎ…………… 1本

【作り方】

1. きのは根元の部分をはずし、食べやすく切り、ほぐす。ねぎはななめ切りにする。
2. フライパンを火にかけてバターを入れて、きのこをねぎを炒める。しなっとしたら火を止め、青ねぎみじん切りを散らす。



栄養データ

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	葉酸 μg	食塩相当量 g	食物繊維 g
合計	652	31.1	18.6	240	4.1	585	321	2.7	11.1
枝豆ごはん	268	3.8	1.5	15	0.5	2	51	0.5	1.5
和風ポトフ	218	16.2	6.0	48	1.5	304	82	1.4	4.4
ほうれん草とトマトのチーズ焼き	128	6.8	9.1	166	1.3	263	128	0.4	2.2
きのこのバター風味	38	2.5	2.0	11	0.8	16	60	0.4	3.0

副菜

②

ほうれん草とトマトのチーズ焼き

【材 料】(2人分)

トマト…………… 1個
ほうれん草…………… 1/2わ (100g)
プロセスチーズ…………… 40g
塩…………… 少々
油…………… 小さじ1

【作り方】

1. ほうれん草はゆでて、3cm位に切る。トマトは横半分に分けて種の部分をとり、大きき切る (8~12ピース程度)。チーズは火を通しやすくにちぎる。
2. フライパンに油をひき、熱する。トマト、ほうれん草を入れてさっと炒め、チーズをのせて蓋をして3分ほどしっかり加熱し、蒸し焼きにする。

ポイント

- 好きな野菜でアレンジしてもおいしくできます。

主菜 汁もの

和風ポトフ

【材 料】(2人分)

水…………… 4カップ
昆布…………… 15cm
鶏手羽元…………… 4本
玉ねぎ…………… 1個 (150g)

じゃがいも…………… 小2個 (150g)
にんじん…………… 1/2本 (75g)
にんにく…………… 2かけ
塩…………… 小さじ1/2
ブロッコリー…………… 1/5個 (40g)

【作り方】

1. 鍋に水と昆布を入れる。
2. 玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは皮をむき、一口大より少し大きめに切る。にんにくは皮をむいて、まるごと。手羽元は、さっとゆでてゆで汁を捨て、水洗いする。
3. 1の鍋に2を入れて火にかけ、沸騰したら弱火でことごと30分ほど煮る。塩を加えて20~30分煮たらスープ皿に盛り、ゆでたブロッコリーをのせる。

ポイント

- 冷凍野菜を活用しても同じように作れます。
- 鶏手羽元ではなく、鶏モモ肉を使ってもOK!

カット野菜を活用!

市販のカット野菜は、調理時間を短縮する強い味方。井ものに、スープに、炒め物に、切る手間もなく手軽に栄養価がアップします。何種類かの野菜が入っているものなら料理によって使い分けても。

朝ごはんにも
活用できます

簡単手作りおやつ



フルーツの ヨーグルトあえ

【材 料】(2人分)

- 無糖ヨーグルト…………… 1カップ
バナナ…………… 1本
ドライフルーツ…………… 大さじ2程度
(レーズン、プルーンなど)

【作り方】

1. バナナはスライスし、プルーンは4つ切りにする。
2. ボウルに1を入れ、ヨーグルトとほかのドライフルーツを加えて混ぜる。

ポイント

- 好きなフルーツやシリアルを入れて。
- 市販のカットりんごや缶詰などを使用すればさらに手軽に作れます！



栄養データ

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	葉酸 μg	食塩相当量 g	食物繊維 g
ゆで小豆かん	98	2.0	0.2	7.0	0.6	0.0	6.0	0.1	1.7
フルーツヨーグルト	164	4.5	2.8	124	0.6	5.0	24	0.1	2.1
さつまいも茶巾	79	0.7	0.1	24	0.4	1.0	29	0.0	1.4



ゆで小豆かん

【材 料】(2人分)

ゆで小豆缶…………… 1缶 (190gほどのもの)
 水……………缶に1杯
 粉寒天…………… 1袋 (4g)

【作り方】

1. ゆで小豆缶を鍋に入れる。空いた缶で水を一杯加え、粉寒天を入れて沸騰させる。
2. 器に入れて固め、好みの大きさに切る。

粉寒天って何？

乾燥した寒天を粉末にしたもので、熱を加えて冷ますとぷるんと固まります。計量が簡単でそのまま使えるので棒寒天より便利。寒天には食物繊維が豊富なので、ぜひ取り入れてみてください。

さつまいもの茶巾

【材 料】(2人分)

さつまいも… 1本 (250gくらい) 塩…………… 少々

【作り方】

1. さつまいもはよく洗い、皮ごと薄い輪切りにして、水にさらす。
2. 鍋に水を切ったさつまいもを平らに敷いて、ひとつまみの塩をふり、ふたをして蒸し煮する。最初中火で、蒸気があがったら弱火にし、10分ほど。焦げ付きが心配なら大きじ1ほどの水をふる。やわらかくなったら、木べらでつぶす。
3. 4つに分けてラップでくるみ、閉じたラップの口をくるくると絞る。

ポイント

- 甘くしたいときは、2のあとに砂糖 (大きじ2~3) を加えて。

赤ちゃん和妈妈の 栄養素別おすすめ食材

妊娠中にとくに摂りたい栄養素を
おすすめ食材とともに紹介します

葉酸

ビタミンB群のひとつで水溶性ビタミン。赤血球をつくり出す働きがあり、胎児の神経管欠損という先天性異常のリスクを軽減します。



ブロッコリー

ビタミン類がたっぷり、抗酸化力のある緑黄色野菜です。選び方は、濃緑で花蕾が固く引き締まっているものを。



いちご

ビタミンCも豊富で、食欲のないときにも洗うだけで食べられます。全体が赤くてツヤツヤしているものを選んで。



納豆

鉄、カルシウムと合わせて3拍子そろった、妊婦さんにうれしい食品です。手軽に食べられるので便利。

カルシウム

からだの機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつ。妊娠中は、赤ちゃんの骨や歯を作るためにカルシウムが必要になります。



牛乳

肥満が気になる場合には低脂肪のものを選びましょう。



高野豆腐

鉄分もたっぷりの乾物の王様。栄養満点の大豆製品です。長期保存ができることも魅力。



小魚

おやつとしても食べられる、日本人にとってなじみ深い食品。味つきの場合は塩分・糖分に気をつけて。

ビタミンA

赤ちゃんの成長促進に関わっている栄養素です。過剰症[※]になることもあるので、1日の摂取量を守るようにしましょう。



にんじん

たった30gで1食に推奨されるビタミンAが摂れます。色が鮮やかで表面がなめらかなものを選びましょう。



かぼちゃ

皮の緑色が濃く、すっりと重い肉厚のものを選んで。皮にはβ-カロテンが特に豊富です。赤ちゃんの離乳食にもぴったりです。



モロヘイヤ

ビタミンB₂やミネラルも含む栄養豊富な野菜。粘り気があるのでスープにしてもおいしく食べられます。

鉄分

妊娠すると母体の血液量が増加するため、多くの鉄分が必要となります。吸収を促すビタミンCやたんぱく質をいっしょに摂る工夫も必要です。



小松菜

カルシウムの含有量も高く、料理で幅広く使える野菜。葉先までピンとしていて、緑色が鮮やかなものを選んで。



大豆

日本人が古くから食べ続けてきたソウルフード。豆腐、味噌、しょうゆ、納豆などでもおなじみです。



※ビタミンAは過剰摂取により先天奇形が増加することが報告されているために、上限量は3,000μgRE/日とされている。そこで、妊娠を計画する者、および妊娠3か月以内の者はレバーなどのビタミンA含有量の多い食品、ビタミンAを含む栄養機能食品やサプリメント等の継続的な大量摂取を避けることが大切である。出典：厚生労働省ホームページ<からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を>より