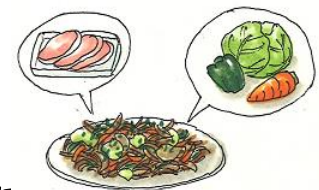


<授乳時の1日に必要な食事量>

	1日分	料理例	献立例
主食 ご飯 パン 麺	6~8つ (s v)	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 (s v)	1つ分=野菜サラダ=きゅうりとわかめ の酢の物=具だくさん味噌汁= ほうれん草のお浸し=ひじきの 煮物=煮豆=きのこソテー 2つ分=野菜の煮物=野菜炒め= 芋の煮ころがし	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 大豆料理	4~6つ (s v)	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 (s v)	1つ分=チーズ1かけ=スライスチーズ 1枚=ヨーグルト1パック 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 (s v)	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
—特にご飯をしっかりと—
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
—野菜の十分な摂取を—
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
—肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう—
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
—妊娠前から十分なカルシウム摂取を—
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
220mg



7ヶ月前チーズ20g
126mg



ヨーグルト100g
120mg

スキムミルク12g
132mg

小魚



わかさぎ2尾 225mg
まいわしの丸干し2尾 132mg

さくらエビ8g 160mg
煮干し5尾 220mg

野菜



千んげん菜100g 100mg
水菜100g 210mg
小松菜60g 102mg

かぶの葉35g 88mg
春菊70g 84mg

大豆・大豆製品



納豆40g
36mg



木綿豆腐100g
86mg



大豆30g
48mg

生揚げ1/2枚(68g)
163mg

乾物



ひじき5g 50mg
切り干し大根10g 50mg
ごま5g 60mg