



# ママと赤ちゃんの健やかごはん

## バランスのいい食事で心身の栄養補給を

## 気をつけたい食材など

ママや赤ちゃんに影響が出てしまうかも・・・

乳製品や果物もとりいれて



妊娠中の体重増加は、ママと赤ちゃんにとって望ましい量に。  
詳しくはこども家庭庁HP↓

妊産婦のための食生活指針 こども家庭庁

### 主食

エネルギー補給  
主食を中心にエネルギーの摂取を。  
(ごはん、パン、めん類など)

### 副菜

ビタミン・ミネラル補給  
1日小鉢5皿を目安。塩分は控えめに。  
(野菜、芋、きのこ、海藻など)

### 主菜

タンパク質補給  
お肉や赤身魚をとりいれて貧血予防を。  
(肉、魚、卵、大豆製品など)

### お酒・たばこ

お酒は少量でも赤ちゃんに影響が出る場合あり、たばこは受動喫煙でも悪影響に。

### カフェイン

コーヒーならカップ1, 2杯を目安に。また、タンニン※は鉄の吸収を悪くします。  
例：紅茶、コーラなど ※緑茶や紅茶に含まれる成分。

### ビタミンA

サプリメントやビタミンAを多く含む一部の食品のとりすぎに注意。  
例) レバー、うなぎなど ※野菜からのとりすぎは心配ありません。

### メチル水銀

一部の大型の魚のとりすぎに注意。詳しくはこちら→ [厚生労働省 水銀](#)  
いつも通り食べてもよい魚：サケ、アジ、サバ、イワシ、サンマ、ブリ、キハダマグロなど

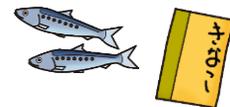


## しっかり摂りたい栄養素

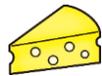


### 葉酸

妊娠初期までは赤ちゃんの神経管閉鎖障害※の発症リスクを低くするために、中期以降もママの貧血予防のために大切です。  
例) ブロccoli、ほうれん草、アスパラガス、大豆製品など



※神経管閉鎖障害 脳や脊髄などのもとになる神経管に生まれつき異常がみられる障害。



### カルシウム

妊娠中や出産後は、赤ちゃんの体を作ったり授乳したりすることによりママの体からカルシウムが失われます。  
例) 牛乳、乳製品、大豆製品、小魚など

### 鉄

赤ちゃんの成長や胎盤の発育のために必要量が増えるため、貧血予防に大切です。  
例) レバー※、まいわし、赤身肉など  
※レバーはビタミンAのとり過ぎに気をつけましょう。

## いつものトーストにプラスでバランスUP!

### トースターにおまかせ ツナトースト



#### 材料 (1人分)

- |                      |            |
|----------------------|------------|
| 食パン (4枚切り)           | 1枚         |
| ツナ (ノンオイル)           | 1/2缶 (40g) |
| マヨネーズ                | 大さじ1/2     |
| コーン缶                 | 大さじ1       |
| スライスチーズ              | 1枚         |
| 黒こしょう                | お好みの量      |
| 生野菜 (レタス・きゅうり・トマトなど) |            |

#### 作り方

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② ①とチーズを食パンにのせ、黒こしょうをふる。
- ③ オーブントースターで4分程度焼く。
- ④ レタスやキュウリ、トマトなど好みの生野菜をトッピングする。

ツナは食塩不使用がおすすめ♪

エネルギー320kcal  
たんぱく質18.9g  
(栄養量はトッピング野菜除く)