

ママと赤ちゃんのための食事

1. 妊娠中の体重管理はなぜ必要なの？



体重増加は多すぎても少なすぎてもママと赤ちゃんの体に影響を与えることがあるため、注意が必要です。望ましいとされる体重増加量は、妊娠前の体格を基準に設定されています。定期的に体重を確認していますか？疾患をお持ちの方は、医師などの助言を受けましょう。

体重管理のための食事の選び方で悩んだり、妊娠中の食生活について疑問に思った際は、お気軽に甲府市母子保健課 食育係（☎055-242-8301）へご相談ください。

2. 妊娠中って何をどれだけ食べればいいのか？

「主食」・「主菜」・「副菜」をそろえてバランスよく食べることが大切です。妊娠中に限ったことではなく、ご自身と家族のこれからの健康のためにも、出産後の食事でも心がけましょう。

① バランスのいい食事って？

主食 ～ご飯を中心にしっかりと～

ご飯、パン、麺類などを指し、エネルギー源になります。ご飯は色々なおかずと調和するので、主菜・副菜を揃えやすくなります。

副菜 ～主食の次にたっぷりと～

野菜やきのこ、海藻類を使ったおかずです。ビタミンや食物繊維、葉酸等の摂取に繋がります。

主菜 ～脂質を控えて適量を～

肉、魚、卵、大豆類を使ったおかず。たんぱく質や脂質、鉄分、脂溶性ビタミン等の摂取源になります。

★汁物・スープ

- 野菜などを入れて具たくさんにすると、不足しがちな食品や栄養素を補うことができます。また、具材のうまみも出て飲む汁の量も減るため塩分量が少なくなります。
- 薄味の汁物でも1日1杯までにしましょう。

★主食・主菜・副菜は別々のお皿でなくても、組み合わせることができます！



② 1日に必要な食事量って？

妊娠週数が進むと、1日に必要なエネルギーや栄養素が増えていきます。朝・昼・夕の3回の食事が食生活の基本になりますが、3回だけではとりきれないときは、間食も含めて栄養を補うとよいです。ご自身の普段の食事を振り返ってみましょう。

	毎食とりたいもの			1日1回とりたいもの	
	主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物
非妊娠時 ・ 妊娠初期	ごはん・麺類 両手に載る量 ×3食	肉・魚・卵・ 大豆製品を 使ったおかず 片手に載る量 ×3食	野菜・海藻・ きのこを 使ったおかず 小鉢5皿	牛乳なら コップ1杯 	みかん1個と りんご1/2個 など (約200g)

★食事量はママの体重、赤ちゃんの発育の経過を確認し、医師などの助言を受けましょう。

妊娠中期	—	卵(1個) or 納豆(1パック)	ほうれん草の お浸しなど 小鉢1皿	—	ぶどう1/2房 など
妊娠後期	おにぎり1個	or 豆腐(1パック)		ヨーグルト 1カップ	

妊娠段階に合わせてプラス！

★更に詳しい内容は、甲府市「食育・栄養」ページや、「妊産婦のための食事バランスガイド」で検索！

★普段の1日の食事を記入してみましょう！

		主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物
妊娠 —期	朝					
	昼					
	夜					

空欄になった品目は普段の食事でするように心がけましょう！