



甲 府 市

幸せレシピ

～元気な赤ちゃんのために～

Vol 4

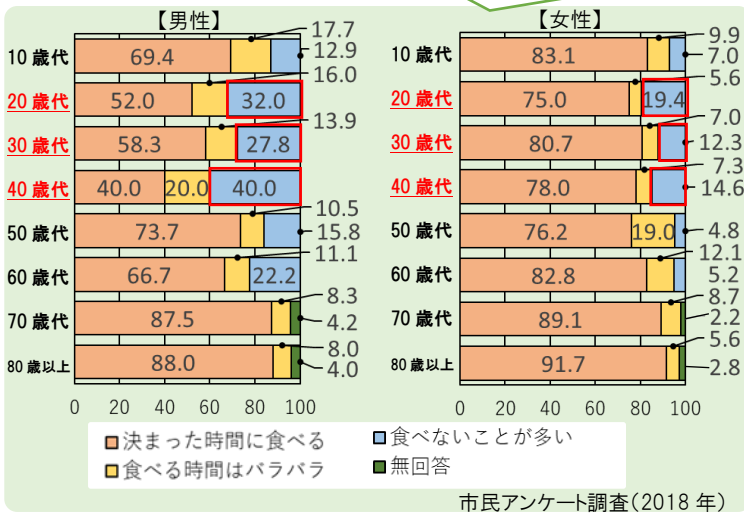


妊娠おめでとうございます。

妊娠中は、お腹の中で赤ちゃんをはぐくむ大切な時期です。身体の変化を理解しながら栄養バランスを大切に、適量食べることを心がけましょう。赤ちゃんとお母さんの体に大切な栄養素を手軽にとることができる**おすすめ**の**幸せレシピ**を掲載しましたので、新しいご家族を迎える準備に役立てていただければと思います。

元気な赤ちゃんの発育のために、バランスの良い食事を適量

甲府市の20～40歳代の方は、他の世代の方に比べ、朝食を食べないことが多い方の割合が高いです。



お母さんの健康と元気な赤ちゃんの発育のために、バランスの良い食事を適量とり、適切に体重増加していくことはとても大切です。

左図のように、甲府市の20～40歳代は欠食率が高い状況があります。1日の適量となる食事を、朝・昼・夕の3食でしっかり食べましょう。ご自身の普段の食生活はいかがですか？バランスの良い食事と、妊娠期に応じた適切な量を、妊娠届出時に配布した資料の「マタニティ食事レッスン」「母子健康手帳 副読本」を参考にぜひ実践してみましょう。

朝ごはん、毎日食べていますか？

朝ごはんには、こんなメリットがあります！

- ・体と脳にエネルギーが送られ、「元気」が出てくる
- ・お腹の動きが活発になり、便通良好に



手軽に作れる
レシピは裏面へ！



【参考】

食事のバランスや量について「マタニティ食事レッスン」P4～7
妊娠期に起こりやすい症状と食事について「母子健康手帳 副読本」P28～32

もっと詳しいお話は…

～パパママクラスのご紹介～

甲府市では、妊娠12週以降のママとパパを対象に『パパママクラス』を行っています。食事はお母さんと赤ちゃんの健康だけでなく、産後の母乳にも関わることをご存じですか？「詳しく知りたい！母乳と食事！」の回では、助産師による母乳のお話、管理栄養士による食事のお話と個別の栄養相談でみなさまの悩みを解決します。この機会にぜひご参加ください！

詳しくは健康ガイドや広報、ちらしをご覧ください。



幸せレシピに関するお問合せ先

甲府市福祉保健部
地域保健課 食育係
電話：055-242-8301



★ 妊婦さんにおすすめの 幸 せ レ シ ピ ★

★特にとりたい栄養素



食物繊維は妊娠中・授乳期になりやすい便秘の予防になります。冷えから便秘になることもあるので、温かいスープや汁物の具材としてとりいれましょう。野菜類・切り干し大根などの乾物・こんにゃく類などに多く含まれます。鉄、葉酸、カルシウムにも大切な働きがあります。「マタニティ食事レッスン」P4～5で確認してみましょう。普段の食事から栄養素を摂るよう心がけましょう。

💡乾物を取り入れてみませんか？

保存がきいて買い置きをしておく
と便利な、高野豆腐や切り干し大根
を使ったレシピを掲載しました。高
野豆腐や切り干し大根は、食物繊維
やカルシウムを豊富に含みます。



高野豆腐の卵とじ 【2人分】

栄養価【1人分】		
エネルギー	269	kcal
たんぱく質	21.8	g
脂質	17.7	g
炭水化物	3.9	g
葉酸	136	μg
鉄	3.5	mg
カルシウム	172	mg



たんぱく質や妊娠期にとりたい栄養素を豊富に含みます。「主菜」の1品に。

【材料】	【分量】
高野豆腐	35g
長ねぎ	25g
豚ひき肉	60g
ほうれん草	100g (1/2束)
卵	2個
中華だし	小さじ1
醤油	小さじ1
油	小さじ1

【作り方】

- ① 高野豆腐は水で戻し、食べやすい大きさに切っておく。ほうれん草はゆでて3cm位に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、長ねぎを炒める。
- ③ ②に豚ひき肉を加え、火が通ったらほうれん草、高野豆腐を入れて炒める。
- ④ 調味料を加えて味を調べ、最後に溶いた卵を回し入れて完成。

★ワンポイント★

高野豆腐は水で戻した後、1分位ゆでるとふっくらして食べやすくなります。

切り干しナポリタン 【2人分】

栄養価【1人分】		
エネルギー	110	kcal
たんぱく質	3.1	g
脂質	5.6	g
炭水化物	12.3	g
食物繊維	3.0	g
カルシウム	79	mg



手軽にできて、洋風楽しめる、切り干し大根のレシピです。

【材料】	【分量】
切り干し大根	20g
玉ねぎ	50g (1/4玉)
ピーマン	1個
ウインナー	1本
油	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
ピザ用チーズ	大さじ1

【作り方】

- ① 切り干し大根は水で戻しておく。玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切り、ウインナーは斜め薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒めて火が通ってきたら、ピーマン、切り干し大根、ウインナーも入れて炒める。
- ③ ②へケチャップ、しょうゆを入れてなじませる。最後にチーズを加え、溶けたら完成。

★ワンポイント★

切り干し大根は歯ごたえが残るように、水で戻しすぎないように注意。
玉ねぎを炒めるときに、鷹の爪も一緒に炒めると味にメリハリがつき、減塩にもつながります。