

幸せレシピ

～元気な赤ちゃんのために～

Vol 2

妊娠おめでとうございます。

甲府市では、平成21年7月に甲府市食育推進計画を策定いたしました。この計画を策定するにあたり、市民の皆様アンケート調査を実施したところ、成人男性の肥満傾向や成人女性の痩せ志向などがみられました。

妊娠中の食事は、特別なものではありません。日頃から、1日3食、いろいろな食品を、さまざまな調理法で食べるのが大切です。

新しい家族を迎える皆様の健康管理に、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、望ましい体重増加をこころがけましょう

妊娠中の体重増加は自然なことです。それは、赤ちゃんの重さだけではなく、胎盤や羊水、大きくなる子宮や乳房の分、さらには血液の増加や出産と授乳にそなえるための皮下脂肪分などが、体の中に蓄えられるからです。

ただし、体重増加は少なすぎても、多すぎても赤ちゃんの健やかな発育のためにはよくありません。

妊娠中の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ので、**母子健康手帳 P66 副読本 P22～23** を参考に望ましい体重増加をこころがけてください。

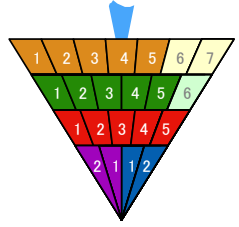


甲 府 市

1日分の食事例

【1日分の栄養価(1人分)】

エネルギー	2065kcal
カルシウム	873mg
鉄 分	25.2mg
葉 酸	0.5mg
塩分相当量	7.4g



朝



ミルクティー



グレープフルーツと
プルーン



チーズトースト



スペイン風オムレツ

スペイン風オムレツ 【2人分】

【材料】	【分量】	【作り方】
卵	2個 (100g)	① 卵を溶きほぐし、塩とコンソメを加えて混ぜる
じゃがいも	100g	② じゃがいもは1cm角に切ってゆで、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。トマトは1cm角に切る。
トマト	60g	③ 耐熱容器に①と②を入れ、オーブントースターで10分焼く。
ブロッコリー	50g	
塩	少々	
オリーブ油	小さじ2	
コンソメ	2g	

昼



豆腐サラダ



ミネストローネ



バナナ



鶏肉ときのこの
スパゲッティ

豆腐サラダ 【2人分】

【材料】	【分量】	【作り方】
木綿豆腐	200g	① ブロッコリーは小房に分けてゆで、トマトは一口大に切る。
トマト	60g	② たまねぎは、みじん切りにし、オリーブ油、しょうゆ、酢と混ぜ合わせる。
ブロッコリー	50g	③ 豆腐の水気をきり、食べやすい大きさに切る。
たまねぎ	20g	④ ③の上に①と②をのせる。
パセリ	少々	
オリーブ油	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
穀物酢	大さじ1・ 1/3	

タ



ひじきのサラダ



小松菜とアサリの炒め煮



ツナ大豆炒め



ごはん200g

小松菜とアサリの炒め煮 【2人分】

【材料】	【分量】	【作り方】
小松菜	100g	① 小松菜は4cmの長さに切る。
人参	30g	② 人参は短冊に切る。
あさりの水煮	50g	③ 鍋に油を熱し、①と②を入れて炒め、あさり、だし汁を加える。あくを取り、しょうゆ、みりんを加えて2～3分煮る。
しょうゆ	小さじ1	
中華だし	1/2カップ	
みりん	小さじ1	
油	小さじ2	

ツナ大豆炒め 【2人分】

【材料】	【分量】	【作り方】
ツナ缶	50g	① 人参を千切りにする。大豆は水を切っておく。
水煮大豆	40g	② いんげんをゆで、斜めきりにする
人参	50g	③ フライパンを温め、ツナ(缶詰の油も使用)と人参を入れる。中火で人参がしんなりするくらい炒める。
いんげん豆	20g	④ 大豆を加え、油が回ったらしょうゆ、酒、砂糖を加え炒める。全体に味がついたら、しょうがを加える。
しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
しょうがのすりおろし	少々	

ご飯の上に乗せて丼物にしてもいいです

お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、
からだと心にゆとりある生活から生まれます

赤ちゃんや家族との暮らしを楽しんだり、毎日の食事を楽しむことは、
からだと心の健康につながります。

バランスのよい食事の組み合わせ

日頃からバランスのよい食生活をおくっていただくことが、健やかな赤ちゃんの発育にはとても大切です。母子健康手帳 P68～69 副読本 P24～27 の「妊産婦のための食事バランスガイド」などを参考にしてください。

野菜・きのこ・海藻類は、1食1～2皿（1日に小鉢5皿程度）を目安に。妊娠5か月以降は1日にほうれん草のお浸しなら1皿分増やしましょう。

緑黄色野菜を積極的に食べ、胎児の神経管閉鎖障害の発症リスクを低減させる一つの要因である「葉酸」を摂取しましょう。

からだづくりの基礎となる、肉・魚・卵・大豆製品は、1食1皿を目安に。妊娠5か月以降は1日に卵なら1個分増やしましょう。赤身の肉や魚を取り入れて、貧血を防ぎましょう。

主菜



1日に牛乳コップ1杯(200ml)を目安に。妊娠8か月以降は、1日にヨーグルトなら1個増やしましょう。

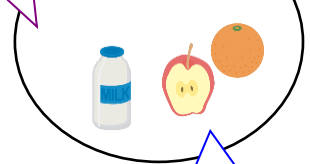
副菜



主食



牛乳・乳製品 果物



毎食、食べましょう。

ごはんは、1食 200gを目安に。市販のおにぎりは1個 100gです。

妊娠8か月以降は、1日にごはんなら小盛り1杯(100g)分増やしましょう。

食事はバランスよく、主食だけでおなかをいっぱいにならないよう、気をつけましょう。

果物は1日200g(片手にのるくらい)が目安です。妊娠5か月以降は、1日にみかんなら1個分増やしましょう。

幸せレシピに関するお問合せ先
甲府市福祉部福祉総室健康衛生課
電話：055-237-2586