

# 幸せレシピ

～元気な赤ちゃんのために～

Vol 3



妊娠おめでとうございます。

平成 25 年 4 月に実施した市民アンケート調査の結果、甲府市では成人男性の肥満傾向や成人女性の痩せ傾向がみられました。適正体重を維持することは健康な生活を送ることの基礎となります。特に妊娠中は、体重増加や栄養バランスを適切にコントロールする必要があります。

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ことが大切です。

このリーフレットを、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必要な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

# ★妊婦さんにおすすめの幸せレシピ★

妊娠中は赤ちゃんの健やかな発達のため、今まで以上に、まずはバランスの良い食事を意識してください。詳しくは裏面を参考にご覧ください。

その中でも特に積極的にとりたい栄養素と、簡単なレシピをご紹介します。副読本のP24~27にも詳しく載っているのでご覧ください。

チーズに含まれる**カルシウム**は、赤ちゃんの骨や歯をつくるために大切な栄養素です。乳製品以外では桜えびやひじき、高野豆腐でもとることができます。

切り干し大根やきのこに含まれる**食物繊維**をとると妊娠中・授乳期になりやすい便秘の予防に繋がります。

ほうれん草などの緑黄色野菜は、妊娠中に必要な**鉄**や**葉酸**を豊富に含んでいます。

## \* かんたん春巻き 【2人分】 \*

(1人分:305 kcal)

【材料】	【分量】	【作り方】
春巻きの皮	4枚	① ささみは最初にゆでておく（または酒をふり、電子レンジで2分程加熱する）。冷めたらほぐしておく。
かに風味かまぼこ	2本	
鶏ささみ	50g	
とろけるチーズ	2枚	
大葉	4枚	② かに風味かまぼこは縦半分に割く。とろけるチーズは半分に切る。万能ネギは3cmの長さに切る。Aを合わせてのりを作る。
万能ネギ	80g	
こしょう	少々	③ 春巻きの皮に、大葉、チーズ、かに風味かまぼこ、ささみ、万能ネギを順に重ねてこしょうをする。きっちり巻いて、Aののりで端を止める。
オリーブ油	大さじ2	
A (小麦粉)	小さじ1・1/2	
水	大さじ1・1/2	④ フライパンに油を入れ、③を焼く。半分に切って、練りからし、ケチャップを添える。好みの野菜と盛り付けて完成。
練りからし	小さじ1/2	
トマトケチャップ	小さじ2	
好みの野菜	(つけ合わせ用)	

\* 切干大根のスープ 【2人分】 \*

(1人分:18 kcal)

【材料】	【分量】	【作り方】
切り干し大根	75g	① 切り干し大根はよく洗い、水に10分間つけて戻し水気を絞る(歯ごたえが残るよう、戻しすぎに気をつける)。食べやすい長さに切る。
しめじ	20g	
乾燥わかめ	1g	
水	240ml	
鶏がらスープの素	小さじ1/2	② しめじは小房に分けておく。乾燥わかめは戻さない。
オイスターソース	小さじ1	
塩	ひとつまみ	③ 鍋に分量の水と調味料を入れ、煮立ったところにしめじを入れて煮る。
		④ ②に①と乾燥わかめを入れ、ひと煮立ちしたら火を止めて器によそう。

\* ほうれん草の中華風炒め 【2人分】 \*

(1人分:46 kcal)

【材料】	【分量】	【作り方】
ほうれん草	65g	① ほうれん草は硬めに茹でて4cmの長さに切る。長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。春雨は熱湯に入れて戻し、炒める直前に食べやすい長さに切る。
長ねぎ	5g	
しょうが	4g	
春雨	5g	
A (卵)	1/4個	② Aの材料で炒り卵を作る。そのままフライパンに残りの油を入れて、長ねぎとしょうがを炒める。香りが出てきたらほうれん草を加え炒める。
油	小さじ1/2	
塩	少々	③ 調味料で味付けし、春雨と炒り卵を混ぜる。器によそって完成。
しょうゆ	小さじ1/3	
酒	小さじ1/2	

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

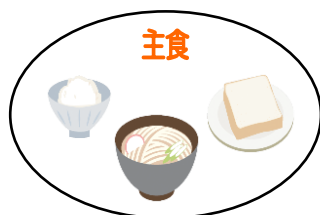
赤ちゃんや家族との暮らしを楽しんだり、  
毎日の食事を楽しむことは、からだと心の健康につながります。



## バランスのよい食事の組み合わせ

バランスのよい食生活は、健やかな赤ちゃんの発育にはとても大切です。下記を参考に毎回の食事で**主食**・**副菜**・**主菜**を組み合わせ、1日の中で**果物**や**牛乳**・**乳製品**を上手に取り入れてみてください。

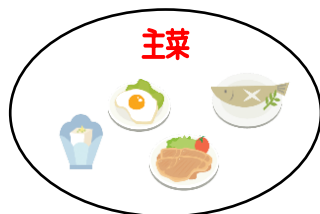
出産が近づくにつれて必要なエネルギーや栄養素が増えてきます。**母子健康手帳 P68～69 副読本 P26～27 のバランスガイド**も参考にしてください。



エネルギーのもととなる**主食**は**毎食**食べましょう。ごはんは1食200g（市販のおにぎりが約100g）、パンは6枚切り2枚程度を目安にしてみましょう。食べられない分は間食等で取り入れてみてください。



**野菜**・きのこ・**海藻類**は**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**などをたくさん含んでいます。1食1～2皿（1日で小鉢5皿程度）を目安に食べましょう。緑黄色野菜を積極的に食べて**葉酸**を摂取しましょう。



**からだづくり**のもととなる**肉**・**魚**・**卵**・**大豆製品**は1食1皿を目安に食べましょう。赤身の肉や魚を取り入れて、**貧血**を防ぎましょう。焼く、煮る、蒸すなど調理法も変化をつけながら食べてみてください。



**ビタミンC**や**カリウム**が豊富な**果物**と、**たんぱく質**や**カルシウム**を含む**乳製品**もしっかりとりましょう。果物は1日200g（片手にのるくらい）、牛乳・乳製品は1日に牛乳200ml（コップ1杯）またはチーズ1かけ＋ヨーグルト1パックの組み合わせを目安に取り入れましょう。

幸せレシピに関するお問合せ先

甲府市健康支援センター

電話：055-242-8301