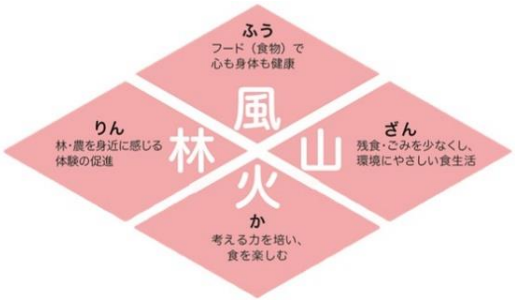


幸せレシピ

～元気な赤ちゃんのために～

Vol 5

妊娠おめでとうございます。
赤ちゃんの健やかな成長には、お母さんの健康が大切です。妊娠中のこの時期は、家族の健康を見直すよいきっかけにもなります。毎日の食事は、家族の健康をつくります。

つわりがあって、あまり食べれないの。

妊娠するとつわりや便秘、むくみなど身体にも変化がみられます。

管理栄養士

つわりの時は…

おにぎりやバナナ、ゼリーなど手軽に食べられるものを何回かに分けて食べてみてはいかがでしょうか。水分補給も忘れずに！

Point 1 きちんと食べてからだづくり！

朝食から「糖質＋たんぱく質」を！

副菜も忘れずに！

忙しい朝でも筋肉量を維持するためにとってほしい**「たんぱく質」**。たんぱく質は、糖質や脂質と異なり蓄えておける量はごくわずかです。
そのため、毎食均等に肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などからたんぱく質をとる必要があります。
また、**「糖質」**は脳を目覚めさせ、午前中のエネルギー源となります。

妊娠中の体重増加はお母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠前の体格（ＢＭＩ）を知っていますか？

ＢＭＩとは？
身長と体重から算出される値。肥満、やせの判定に用いられる指標です

まずは
妊娠前の体重
で計算しよう

自分の体重 kg	÷	自分の身長 m	÷	自分の身長 m	＝	あなたのBMI

例えば
身長155ｃｍ、体重50ｋｇの場合　50ｋｇ÷1.55m÷1.55m＝ 20.8

妊娠前の体格	体重増加量指導の目安
やせ：BMI18.5未満	12～15kg
ふつう：BMI18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満（1度）：BMI25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満（2度以上）：BMI 30.0以上	個別対応（上限5kgまでが目安）

体重増加の目安
ふつう：１０～13ｋｇ

むくみがあると急に増えることもあるので定期的に体重測定しましょう！

出典：厚生労働省「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」（令和3年3月）

Point 2 妊娠中に特にとりたい栄養素、それは葉酸です！

葉酸はビタミンの一種で細胞や血液を作る大切な栄養素です。
特に妊娠前から妊娠初期にかけて摂取することで赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防につながります。また葉酸は、生活習慣病予防のためにも生涯にわたってとりたい栄養素です。

１日の目安量は・・・

１日に通常の食品から摂取したい葉酸（推奨量）

成人男性・女性	240μｇ
妊娠前～妊娠初期	240μｇ
妊娠中期～後期	480μｇ
授乳期	340μｇ

日本人の食事摂取基準（2020年版）より

妊娠中、積極的にとりたい
カルシウムと鉄について

詳しくは・・・

ツナと枝豆の炊き込みご飯

葉酸 119μｇ

＋

アスパラ巻き

葉酸 58μｇ

＋

さっぱりもずく和え

葉酸 165μｇ

＋

副菜にプラスすると

葉酸 70μｇ

水菜50ｇ（1/4袋）

ブロッコリー 60ｇ（３房）

葉酸 72μｇ

→ 合計 葉酸 **484μｇ**

ポイントは枝豆！
葉酸の他に、食物繊維や鉄分も豊富です。

レシピ ツナと枝豆の炊き込みご飯

【材料】	【2人分】
米	1合
水	炊飯器の目盛
A 酒	小さじ1
A 塩	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ１/２
ツナ缶（オイル漬）	１缶
枝豆（冷凍）（さやからとったもの）	1/2カップ

栄養価（1人分）

エネルギー	422㎉	炭水化物	62.3ｇ
たんぱく質	15.4g	食塩相当量	1.7ｇ
脂質	10.9ｇ	葉酸	119μｇ

【作り方】
①米は洗って、分量の水と調味料Ａを炊飯器に入れる。
②さやから取り出した枝豆を①に入れる。
③ツナ缶は汁ごと①に入れて全体を軽く混ぜる。
④炊飯する。炊き上がったら軽く混ぜ、器に盛りつける。

このレシピの他にブロッコリー、水菜、春菊 等の緑黄色野菜、いちご、キウイ 等の果物にも葉酸が含まれています。
納豆、焼きのり、ワカメなどの海藻類も適宜取り入れることで葉酸が補えます！

魚焼きグリルを活用してみませんか？

一気に焼くのでパリっと焼き目がついてフライパン調理に比べて、余分な脂も落ちてさっぱり仕上がります。

レシピ アスパラ巻き

【材料】	【2人分】
豚薄切り肉	6枚
アスパラガス	6本
塩・こしょう	少々

【作り方】
①アスパラガスは根元を少し切り落とし、根元から５㎝くらいピーラーで皮をむく。
②豚肉に①をのせ、巻きつける。
③塩・こしょうをし、魚焼きグリルで両面に火が通るまで焼く。食べやすい長さに切って、盛りつける。

栄養価（1人分）

エネルギー	165 ㎉	炭水化物	1.4ｇ
たんぱく質	12.4g	食塩相当量	0.5ｇ
脂質	11.6ｇ	葉酸	58μｇ

レシピ　さっぱりもずく和え

冷凍野菜を常備しておくと
とっても便利

【材料】	【2人分】
味付きもずくカップ	2カップ
納豆	1パック
ほうれん草	100ｇ（1/2袋）
オクラ	4本

栄養価（1人分）

エネルギー	75kcal	炭水化物	8.2ｇ
たんぱく質	6.1g	食塩相当量	0.8ｇ
脂質	2.8ｇ	葉酸	165μｇ

【作り方】
①ほうれん草は、洗って根を切り落とし、食べやすい大きさに切る。沸騰した湯に入れ、さっとゆでて、冷水にとり、水気を切る。
②オクラは分量外の塩で板ずりし、沸騰した湯に入れ、さっとゆでる。小口切りにする。
③器にもずく（汁ごと入れる）、①、②、納豆を入れ、混ぜ合わせてる。

Point 3　1日「3食＋間食」のリズムで「主食・主菜・副菜」をそろえましょう！

食生活の基本は、主食、主菜、副菜をそろえて食べることです。
食事を抜くことで栄養不足になり、赤ちゃんの発育にも影響を及ぼします。生活リズムを整えて決まった時間に食べるようにし、不足しがちな栄養素は間食で補いましょう。

パパママクラスの教室でよくある食事についての質問をご紹介します。

200kcal程度の
甘いものといえば…

甘いものが毎日続かないようにしましょう！

Q1.甘いものが食べたくなります。食べても大丈夫ですか？

1日に必要なエネルギー量の10～20%が間食の目安です。一般的には200kcal程度です。
カルシウムが補える乳製品、食物繊維やビタミンが補えるナッツ類や果物などがおすすめです。
お菓子は、糖質・脂質・食塩の過剰摂取につながる場合がありますので食べ過ぎないようにしましょう。

Q2.体重がどんどん増えているような気がします。

冷えにも気をつけたいので無糖の温かい飲み物もいいですね

妊娠中は、お母さんの胎内で成長する赤ちゃんに十分な栄養を送るため、ある程度の体重増加は必要不可欠です。望ましい体重増加であれば、妊娠前の体重に戻すことも難しくありません。
まずは、食塩をとり過ぎていないか、食事時間が遅くなっていないかなど食生活を振り返ってみてください。

Q3.便秘気味です。食事で気をつけることはありますか？

食物繊維の多い食品

妊娠するとホルモンの作用で腸の働きが弱くなり、
また、腸が子宮で圧迫されるので便秘になりやすくなります。
食物繊維、発酵食品（納豆、ヨーグト）や乾物（切干大根）など取り入れるといいですね。
妊娠中、血液量も増えるので食事の水分量も含めて１日1.5～２Ｌの水分をこまめにとるようにしましょう。

栄養ひとくちメモ

食塩摂取量は、
１日6.5ｇ未満に

妊娠中、もうひとつ気をつけてほしいのが**食塩**です。
妊娠高血圧症候群、また生活習慣病予防のためにも家族で「適塩」を心がけましょう！

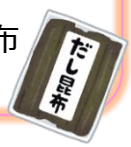
今から「適塩」を始めませんか？
だしをとることで調味料が減り、減塩につながります。加工品など塩分が多いので栄養成分表示を確認しましょう。
また、離乳食は素材のおいしさを生かした優しい味です。離乳食が２回になる頃は、だしを活用していきます。

離乳食にも
使えます

だしを活用してみよう

昆布だしのとり方

1.昆布を5～6cmに切り、2カップ（400cc）の水に30分以上つける。
2.鍋を火にかけて、沸騰する直前に昆布をとりだして完成。

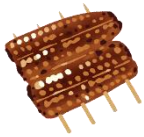


Point 4　妊娠中に気をつけたいことがあります！

ビタミンA

ビタミンはからだの調子を整えるためにも必要です。
一方で妊娠初期にビタミンＡをとりすぎると赤ちゃんに先天性異常を及ぼすことがあるのでとりすぎないようにしましょう。

例えば…



うなぎ
（2切れ程度）

レバー
（2かけ程度）

うなぎやレバーはビタミンＡが豊富なので続けて食べすぎないように注意！
通常の摂取量なら大丈夫です。

大型の魚介類または水銀

魚はからだに良いものですが、妊娠中は魚の種類と量に注意が必要です。
食物連鎖により水銀が含まれている魚があります。偏って多量に食べることは避けましょう。

一部の魚には水銀が含まれ、赤ちゃんに影響を与える可能性があります。
サケ、アジ、サバ、イワシ、サンマ、タイ、ブリ、カツオなどの魚なら安心して食べられます。

詳しくは・・・

食中毒

食品は洗浄し、十分に加熱して食べましょう！

妊娠中は免疫機能が低下しているのでリステリア菌による食中毒に注意が必要です。
加熱殺菌されていないナチュラルチーズ、生ハムやスモークサーモンなどの加工品を介して食中毒を起こしやすいので避けましょう。
（詳細は副読本Ｐ21）

飲酒・喫煙

飲酒や喫煙はお腹の赤ちゃんや乳児の発達や発育、母乳分泌に影響が大きいため、妊娠中授乳中は禁酒・禁煙が原則です。周囲にも協力を求めましょう。

お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから
妊娠・出産・育児の開始によって、からだが急激に変化することに加え、身体的にも精神的にも不安定になりがちです。
不安に感じた時には、保健師や管理栄養士など専門職に相談しましょう。

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週以降の妊婦さんとそのご家族を対象に『パパママクラス』を行っています。②「How to 母乳＆食事」のクラスでは、助産師による母乳のお話、管理栄養士による食事のお話をします。この機会にぜひご参加ください！

幸せレシピに関する
お問合せ先

甲府市役所　地域保健課

電話：055-242-8301