

# プレママの食事

バランスガイドで  
自分の食事を考えよう



三鷹市子ども政策部子ども家庭課

# 栄養のバランス～食事バランスガイド～

栄養のバランスを整えるために役に立つ『食事バランスガイド』というものがあります。

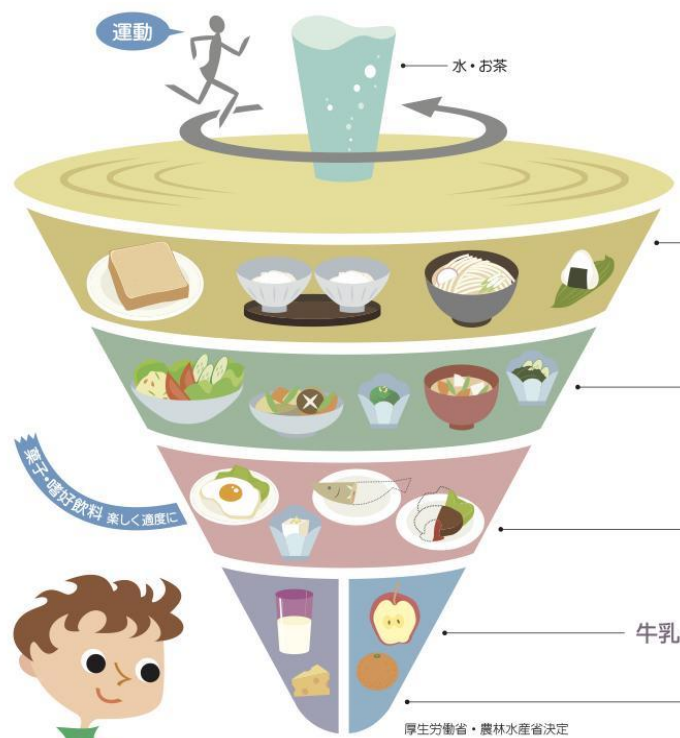
『食事バランスガイド』を使用して、どのように食事をしていけばよいか考えてみましょう。

## 妊産婦のための食事バランスガイド

～あなたの食事は大丈夫？～

### 「食事バランスガイド」ってなあに？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。非妊産時・妊娠初期（20～49歳女性）の身体活動レベル「ふつう（Ⅱ）」以上の1日分の適量を示しています。

厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」（2005年）に、食事摂取基準の妊娠・授乳期の付加量を参考に一部加筆

### 妊娠前から、健康なからだづくりを

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生ま育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。



### 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

妊娠期・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事を調節しましょう。また体重の変化も確認しましょう。

### 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷり

緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。

副菜で十分に野菜を摂取しましょう！

### からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気をつけて。

1日分付加量

|        | 非妊産時          | 妊娠初期 | 妊娠中期 | 妊娠末期<br>授乳期 |
|--------|---------------|------|------|-------------|
| 主食     | 5～7<br>つ(S.V) | —    | —    | +1          |
| 副菜     | 5～6<br>つ(S.V) | —    | +1   | +1          |
| 主菜     | 3～5<br>つ(S.V) | —    | +1   | +1          |
| 牛乳・乳製品 | 2<br>つ(S.V)   | —    | —    | +1          |
| 果物     | 2<br>つ(S.V)   | —    | +1   | +1          |

| 料理例   |   |
|-------|---|
| 1つ分   | ごはん(盛り1杯) = おにぎり(1個) = 食パン(1枚) = ローソク(12個)                      |
| 1.5つ分 | ごはん(盛り1杯) = うどん(1杯) = もりそば(1杯) = スイーツ(1つ)                       |
| 1つ分   | 野菜サラダ = きゅうりと豆腐の佃煮 = 具だくさん汁 = ほろりん等のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことんかつ |
| 2つ分   | 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮つけ(おろし)                                       |
| 1つ分   | 鶏肉 = 豚肉 = 目玉焼き(1個) = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろなどの刺身                     |
| 3つ分   | ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ                                 |
| 1つ分   | 牛乳(コップ1杯) = チーズ(1かけ) = スライスチーズ(1枚) = ヨーグルト(1パック) = 牛乳(1本)       |
| 1つ分   | みかん(1個) = りんご(半分) = かき(1個) = 梨(半分) = ぶどう(半箱) = 桃(1個)            |

### 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に

妊娠期・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましょう。

### 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

母乳育児はお母さんにも赤ちゃんにも最良の方法です。バランスのよい食生活で、母乳育児を継続しましょう。

非妊産時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補う必要があります。

食塩・油脂については料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も含めて情報提供されることが望まれます。

### たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

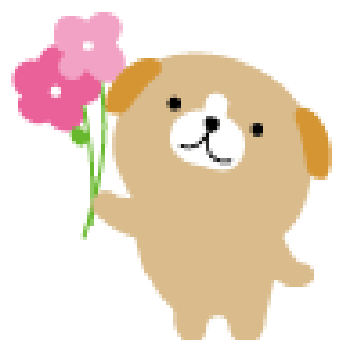
妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。禁煙、禁酒に努め、周囲にも協力を求めましょう。



<食事バランスガイドの詳細>  
<http://www.j-balanceguide.com/>  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyuu-syokuji.html>

厚生労働省 妊産婦 食事

厚生労働省のホームページでは、『妊産婦のための食事バランスガイド』や『ママのための食事BOOK』などの情報を見ることが出来ます。



ある1日のお食事です。

一見バランスのよいお食事に見えますが、  
バランスゴマで見えてみるとどうなるでしょうか？

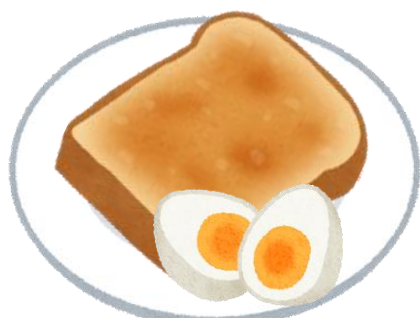
### 朝食



バナナ



牛乳

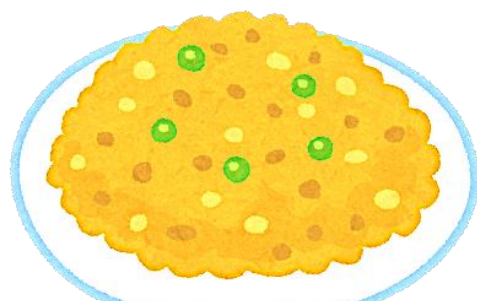


トースト・ゆで卵

### 昼食



コールスローサラダ



チキンライス

### 夕食



鮭の野菜蒸し



ごはん

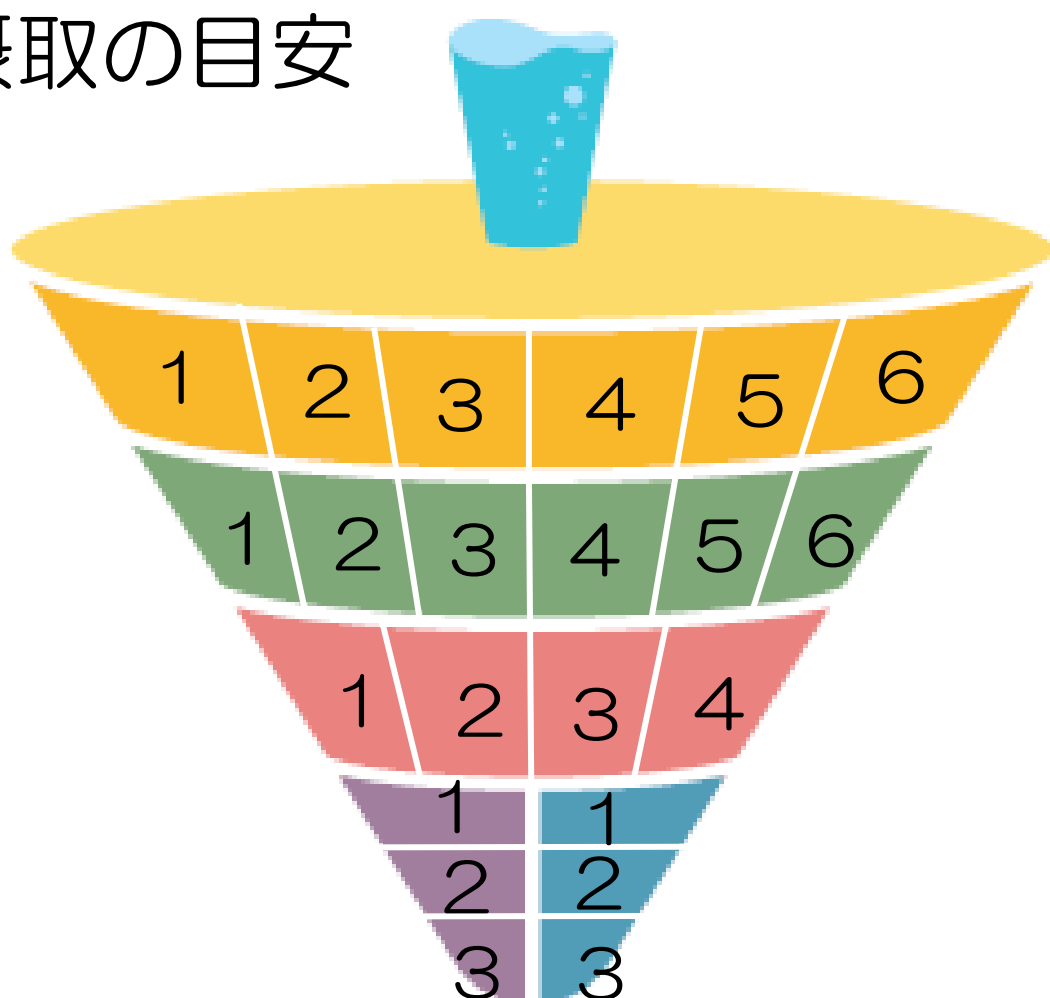


具沢山味噌汁

妊娠後期・授乳期を想定してバランスゴマを  
整えてみましょう！

妊娠後期・授乳期の基本料+付加量を以下の通り想定しました。

### 摂取の目安



### 妊娠後期・授乳期 基本量+付加量

主食 6つ  
(SV)

副菜 6つ  
(SV)

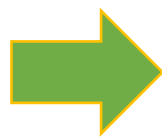
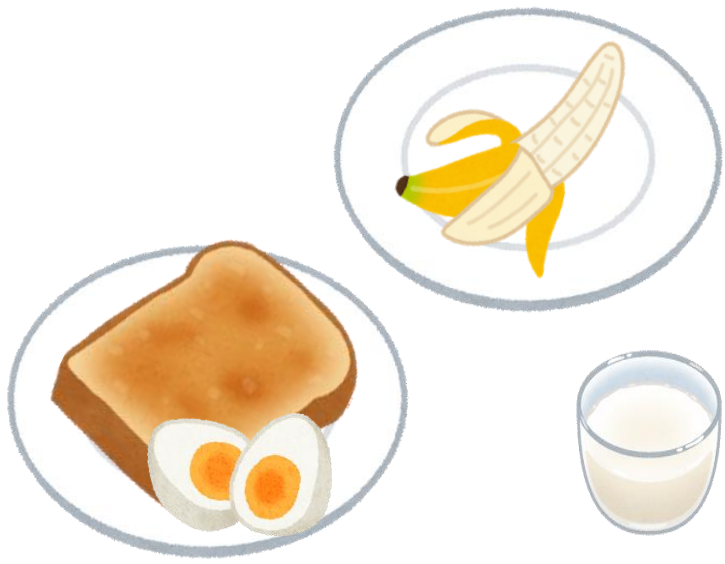
主菜 4つ  
(SV)

牛乳 3つ  
乳製品 (SV)

果物 3つ  
(SV)

# 朝食を分類します

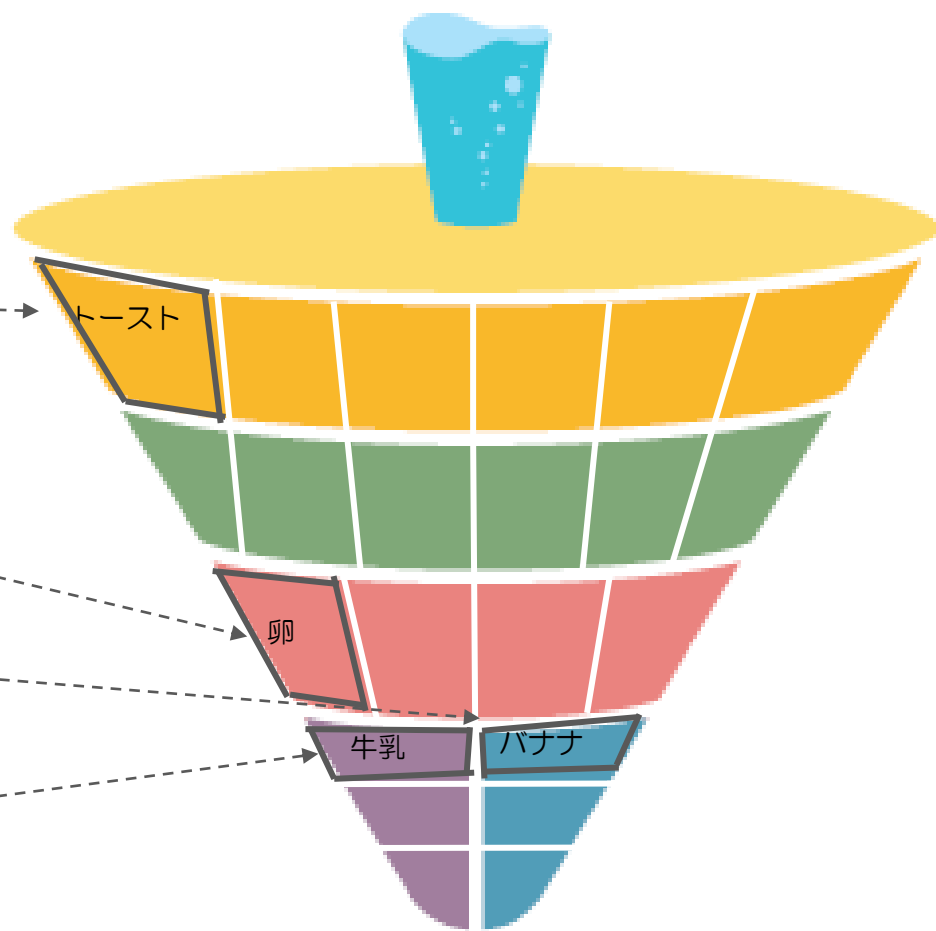
朝食



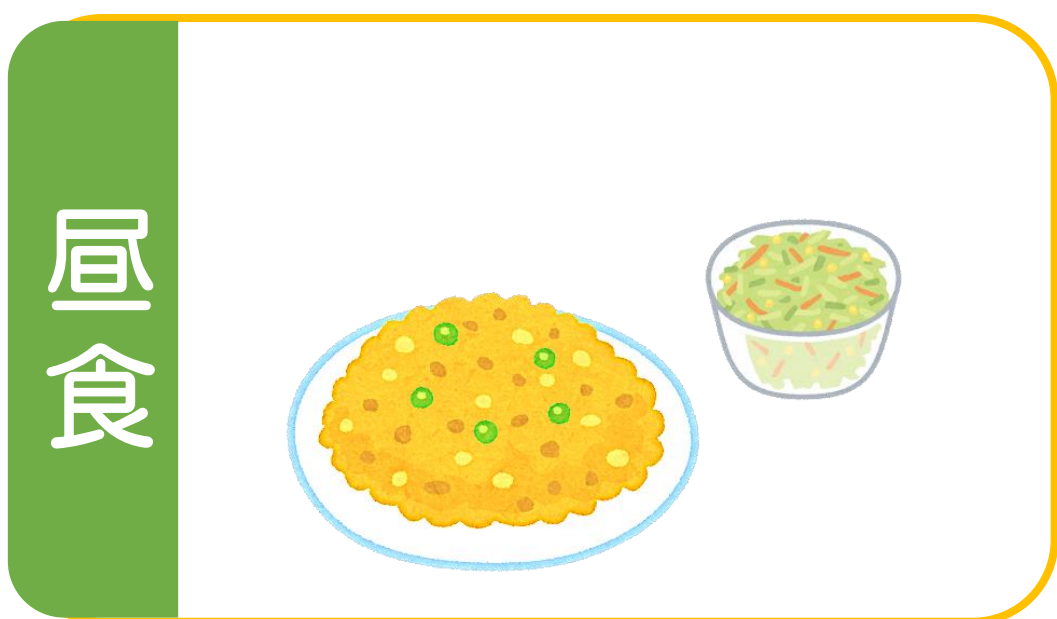
| 朝食                  |    |
|---------------------|----|
| トースト<br>(6枚切1枚)     | 主食 |
| 卵1個                 | 主菜 |
| バナナ1本(100g程度)       | 果物 |
| 牛乳(コップ半分)<br>約100ml | 牛乳 |

# 量をバランスゴマにあてはめます

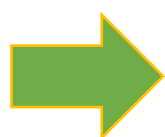
| 朝食                  |    |   |
|---------------------|----|---|
| 料理                  | 分類 | 量 |
| トースト<br>(6枚切1枚)     | 主食 | ● |
| 卵1個                 | 主菜 | ● |
| バナナ1本<br>(100g程度)   | 果物 | ● |
| 牛乳(コップ半分)<br>約100ml | 牛乳 | ● |



# 朝食に昼食と夕食を足していきます



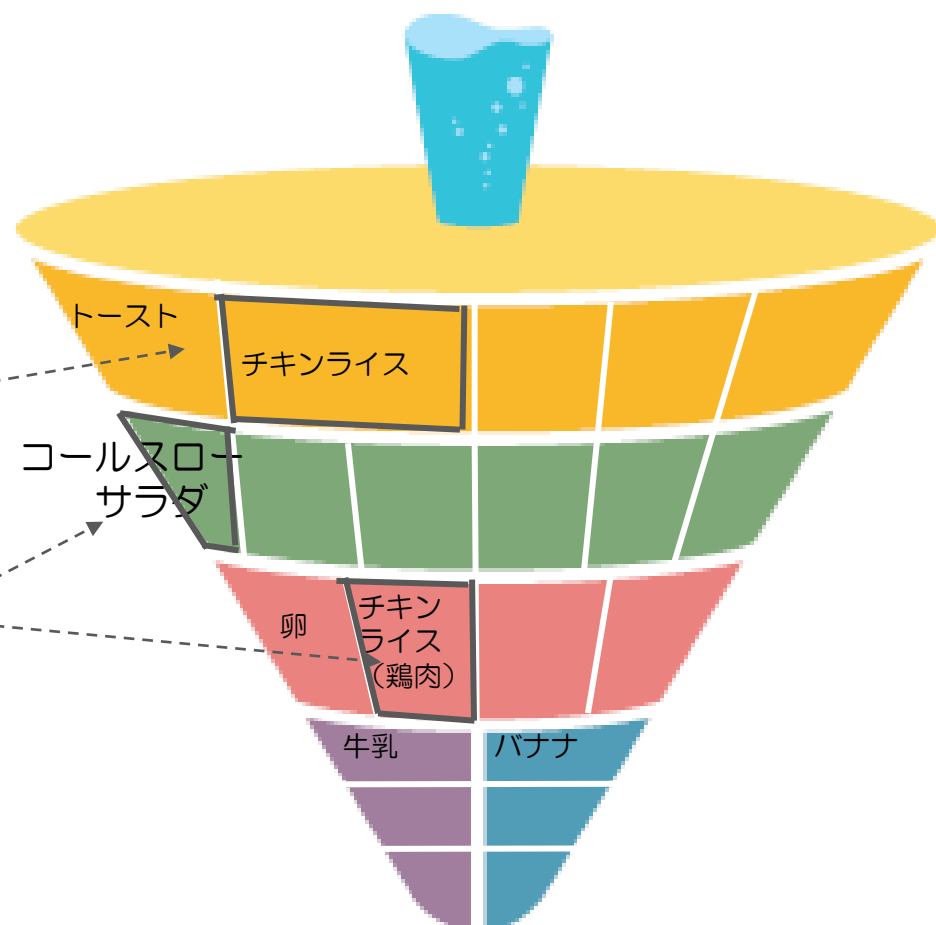
昼食



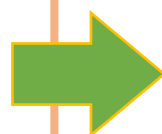
| 昼食                        |          |
|---------------------------|----------|
| チキンライス<br>(ごはん200g、鶏肉40g) | 主食<br>主菜 |
| コールスローサラダ(70g)            | 副菜       |

チキンライスのご飯が200gくらいなので主食2つ分となります。  
鶏肉は40gくらいなので主菜1つ分となります。

| 昼食                 |          |          |
|--------------------|----------|----------|
| 料理                 | 分類       | 量        |
| チキンライス             | 主食<br>主菜 | ● ●<br>● |
| コールスロー<br>サラダ(70g) | 副菜       | ●        |



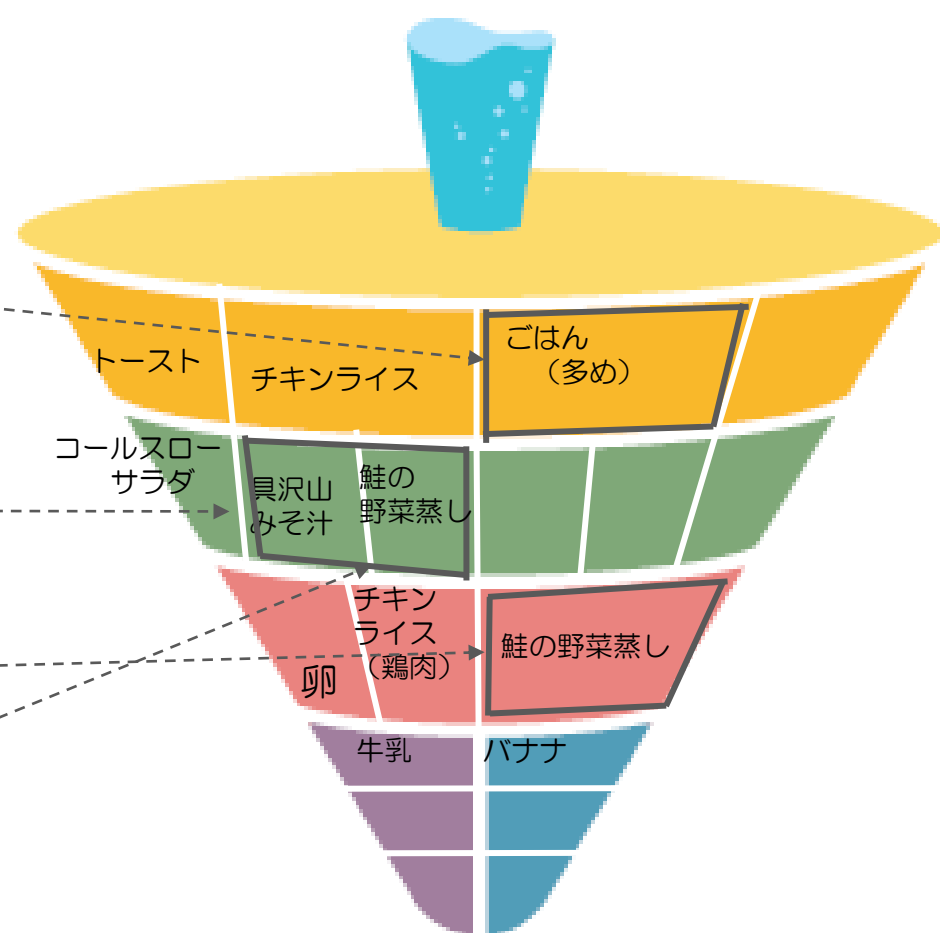
夕食



| 夕 食        |          |
|------------|----------|
| ご飯多め(200g) | 主食       |
| 具沢山のみそ汁    | 副菜       |
| 鮭の野菜蒸し     | 主菜<br>副菜 |

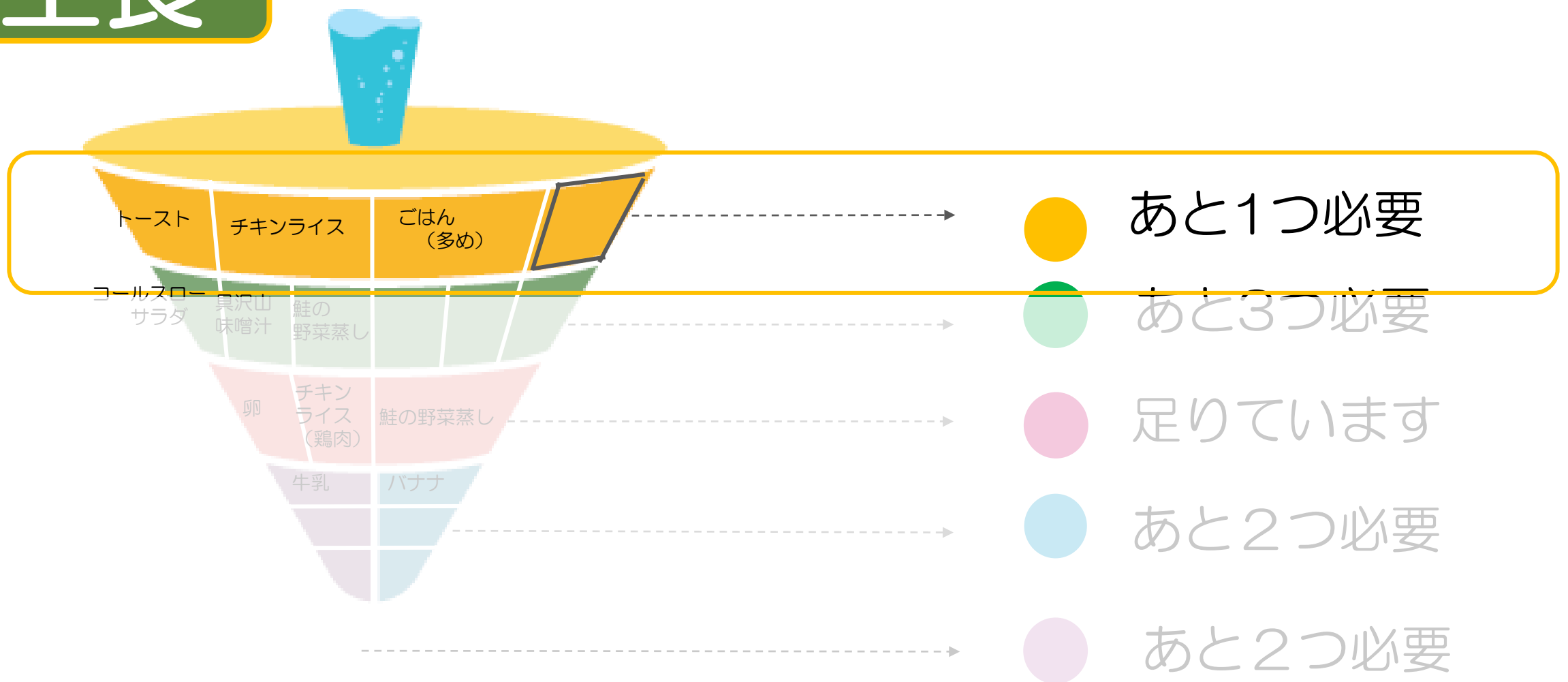
夕 食

| 料理         | 分類       | 量        |
|------------|----------|----------|
| ご飯多め(200g) | 主食       | ● ●      |
| 具沢山のみそ汁    | 副菜       | ●        |
| 鮭の野菜蒸し     | 主菜<br>副菜 | ● ●<br>● |



目安量に足りない分を整えてみましょう

# 主食

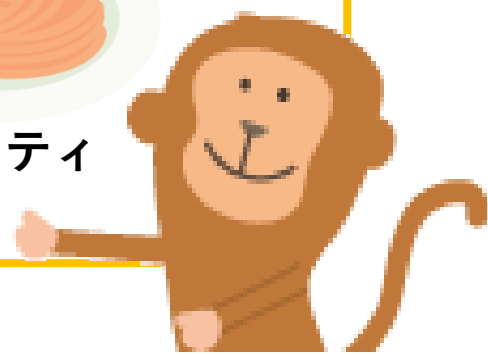


主食となるものは、こんなものがあるよ！

1つ分 = ごはん小1杯 = おにぎり1個 = 食パン1杯 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中1杯

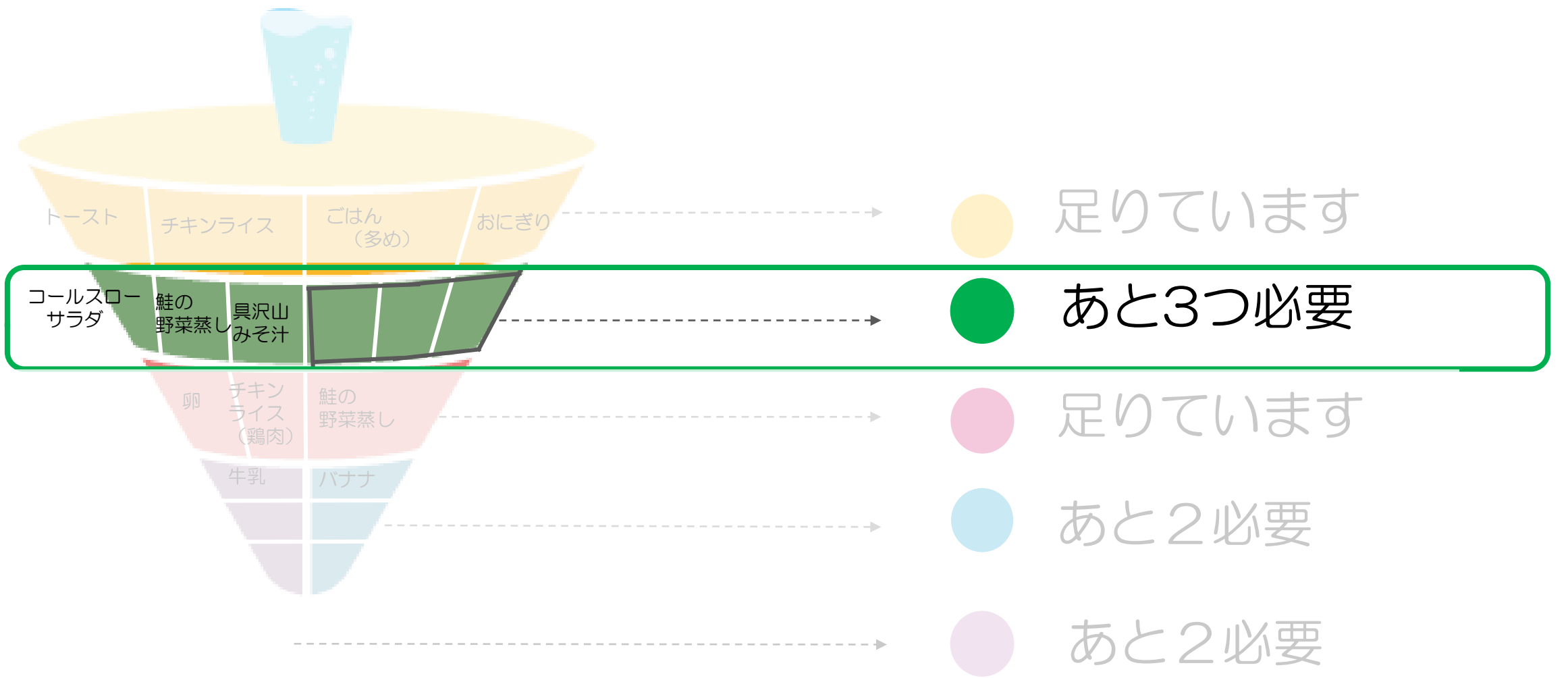
1つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ



昼食と夕食の間のおやつ（補食）で『おにぎり1個』をプラス！

主食となるものは、ごはん・パン・麺類などです。  
ごはんは満腹感があり、食塩を含まないので食事全体の食塩相当量も控えられます。

# 副菜



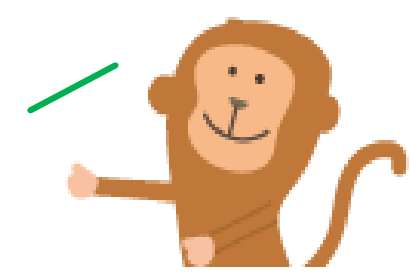
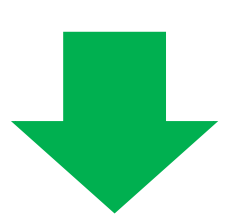
1つ分

野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具だくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物

2つ分

野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

副菜になるものにはこんなものがあるよ!



13つがプラス!

朝食に『野菜サラダ』をプラス!

昼食に『野菜100%ジュース 200ml』をプラス!

夕食に『きのこのソテー』をプラス!

不足しがちな野菜を効率良くとる工夫をして目安量を目指しましょう。

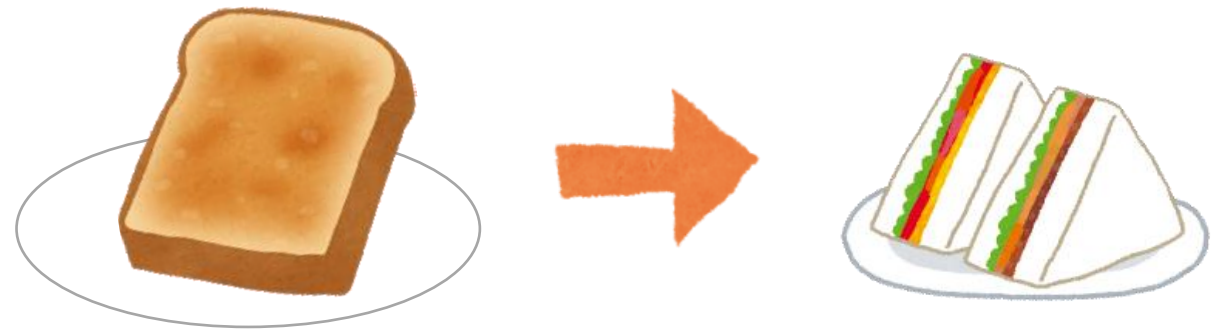


# 手軽に野菜をとるための工夫

麺類やスープに  
野菜をたっぷり入れる



野菜を足した料理に変更する



カット済の野菜や冷凍野菜、乾物などを利用する



生野菜だけでなく、加熱した野菜を組み合わせると、  
たくさんの量を取り入れやすくなります。



もやし炒め



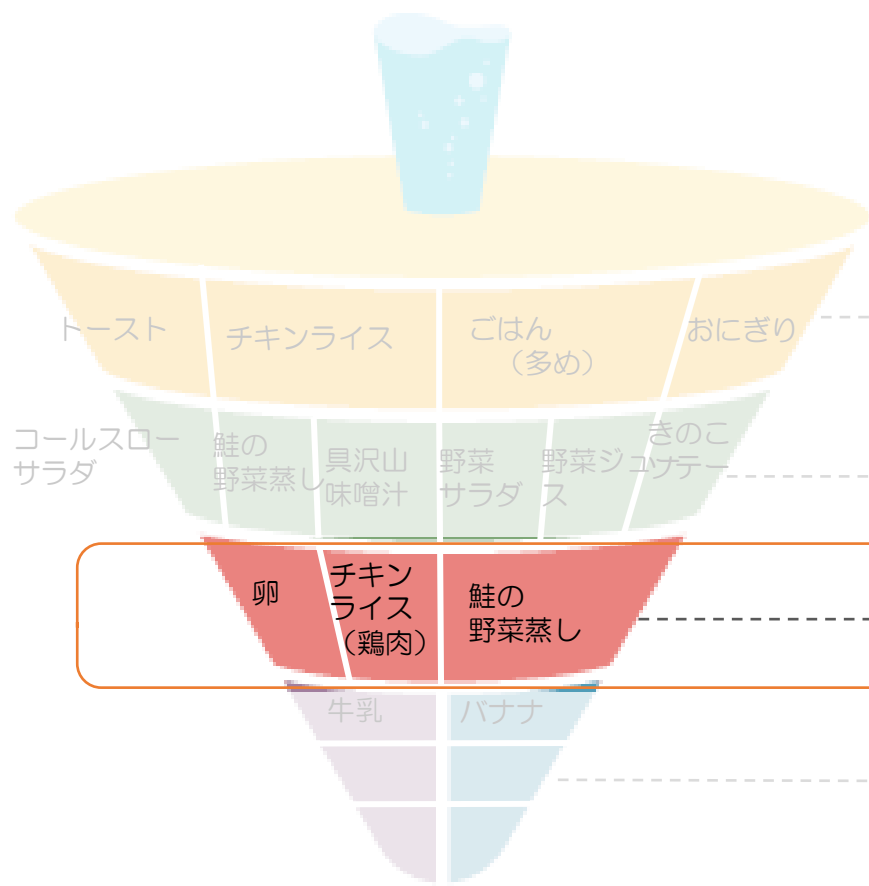
野菜スープ



野菜は料理として1日5~6皿  
食べましょう!

# 主菜

主菜はOK!



● 足りています

● 足りています

● 足りています

● あと2つ必要

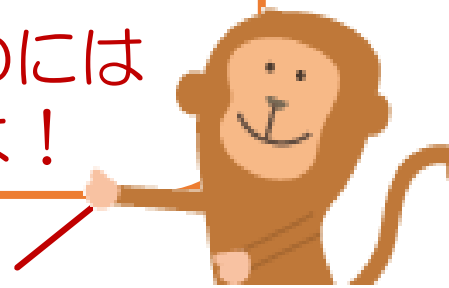
● あと2つ必要

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿

2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら

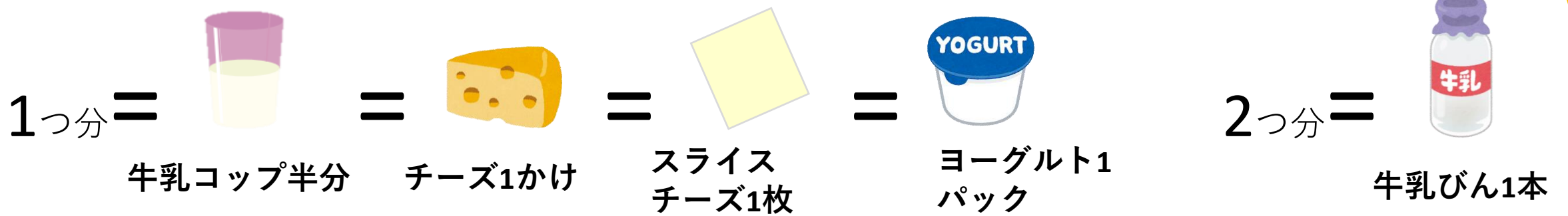
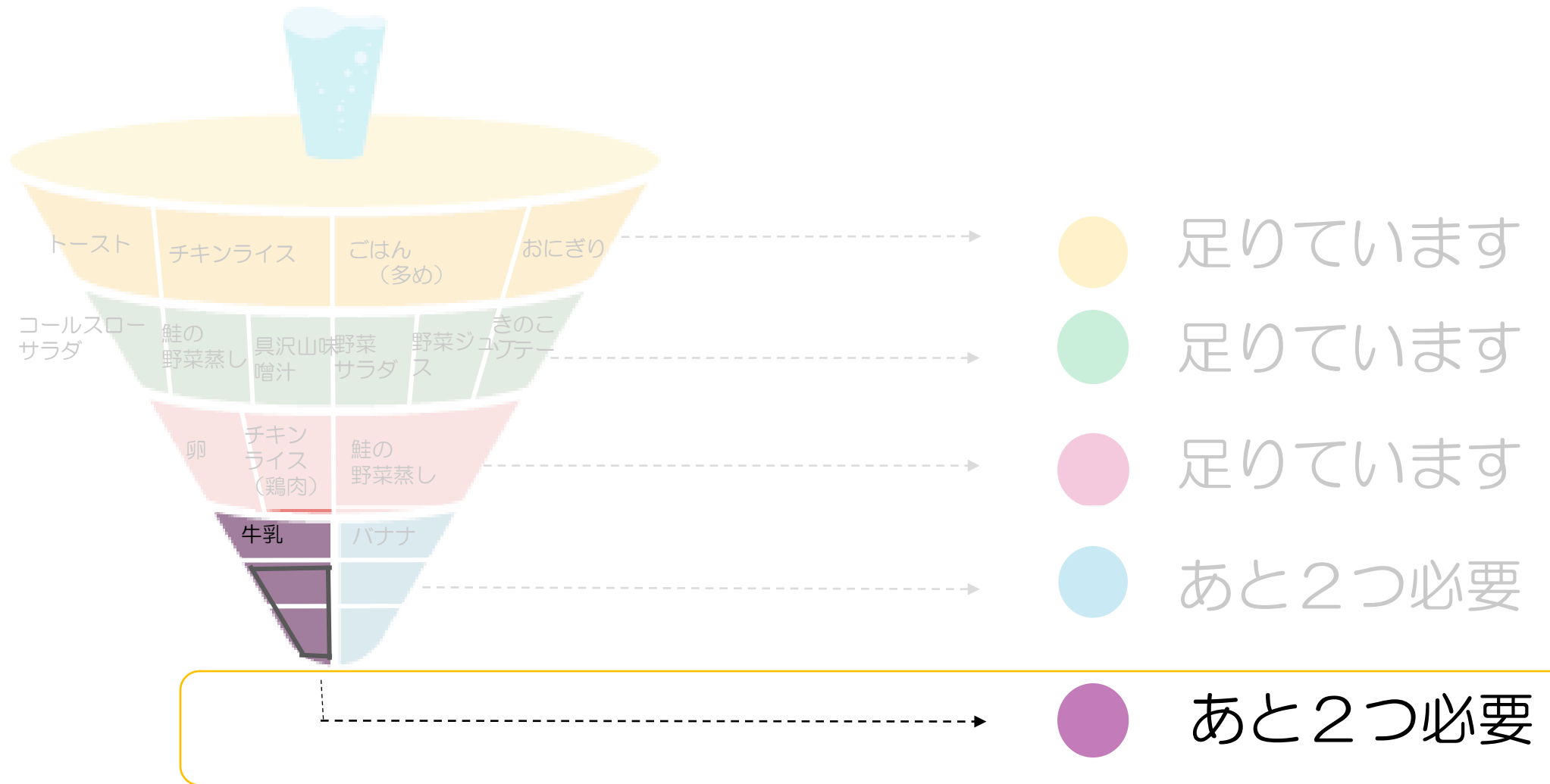
3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

他に主菜になるものにはこんなものがあるよ!



主菜となるものは肉・魚・卵・大豆製品などです。  
主菜は脂質を控えめに、適量をとるようにしましょう。

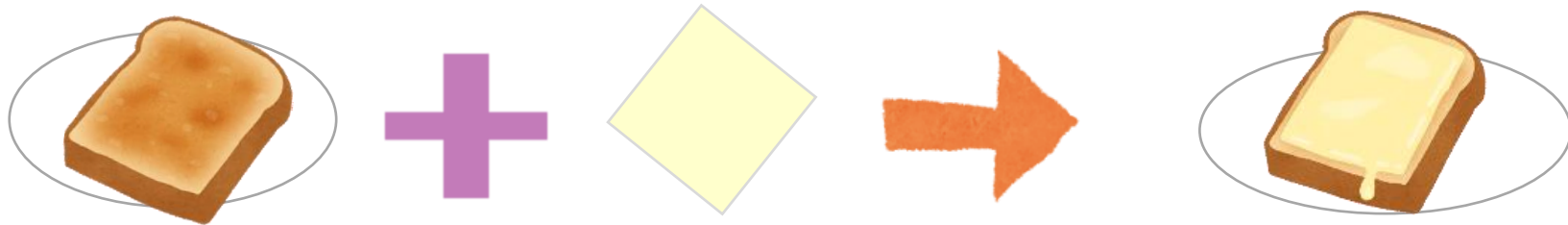
# 牛乳・乳製品



1つ分は=カルシウム100mgだよ!



1/2つ分プラス!

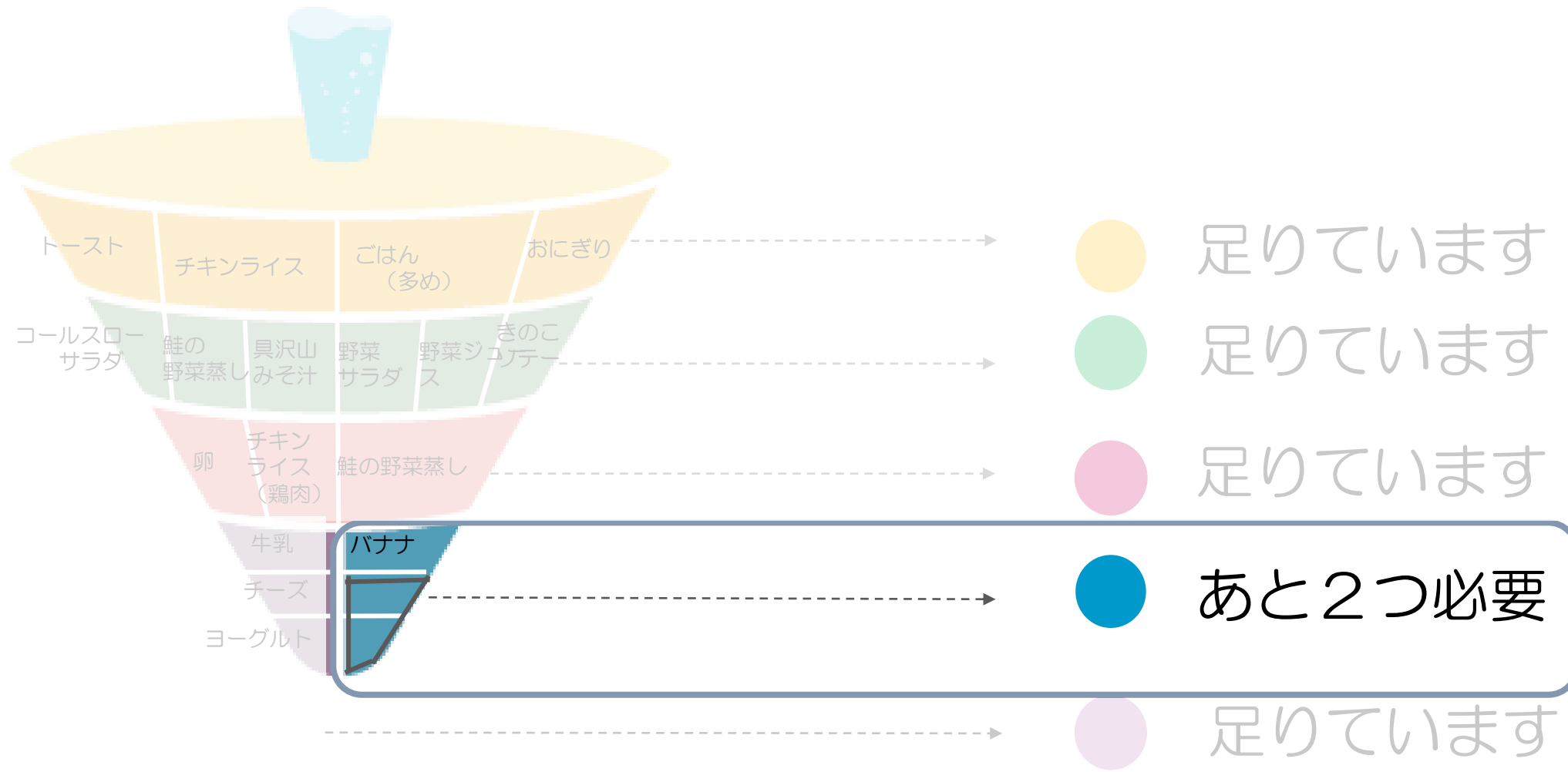






朝食のトーストにスライスチーズをプラス!

おやつ(補食)にヨーグルトをプラス!

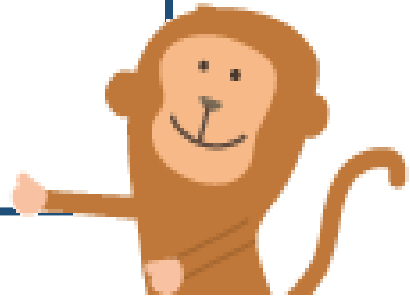


# 果物



1つ分 =  =  =  =  = 

みかん1個      りんご半分      かき1個      ぶどう半分      もも1個



握りこぶし1つ分=100gが1つ分だよ！

2つ分プラス

朝食後の時間と昼食に『みかん1個』ずつプラス！

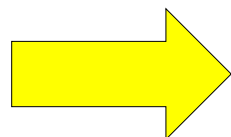
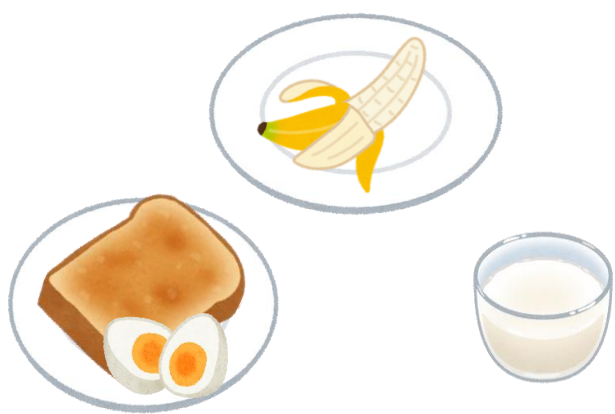
果物は糖度が多いので朝食、昼食、おやつにプラスするのがおすすめです。  
 ヨーグルトに入れたり、ドライフルーツも上手にとり入れてみましょう。

どんな食事になったかな…？

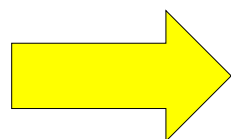
調整前

調整後

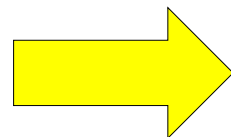
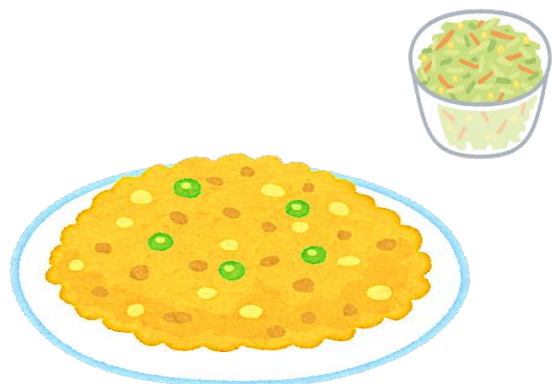
朝食



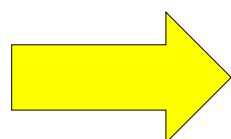
おやつ



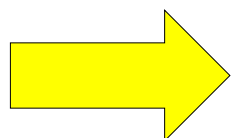
昼食

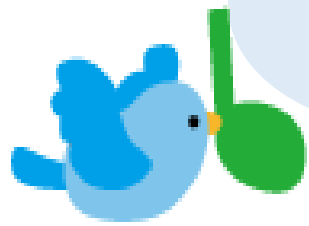


おやつ

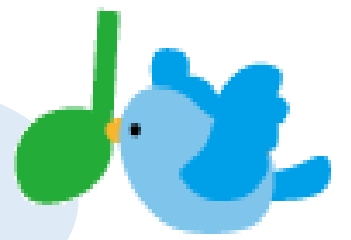


夕食

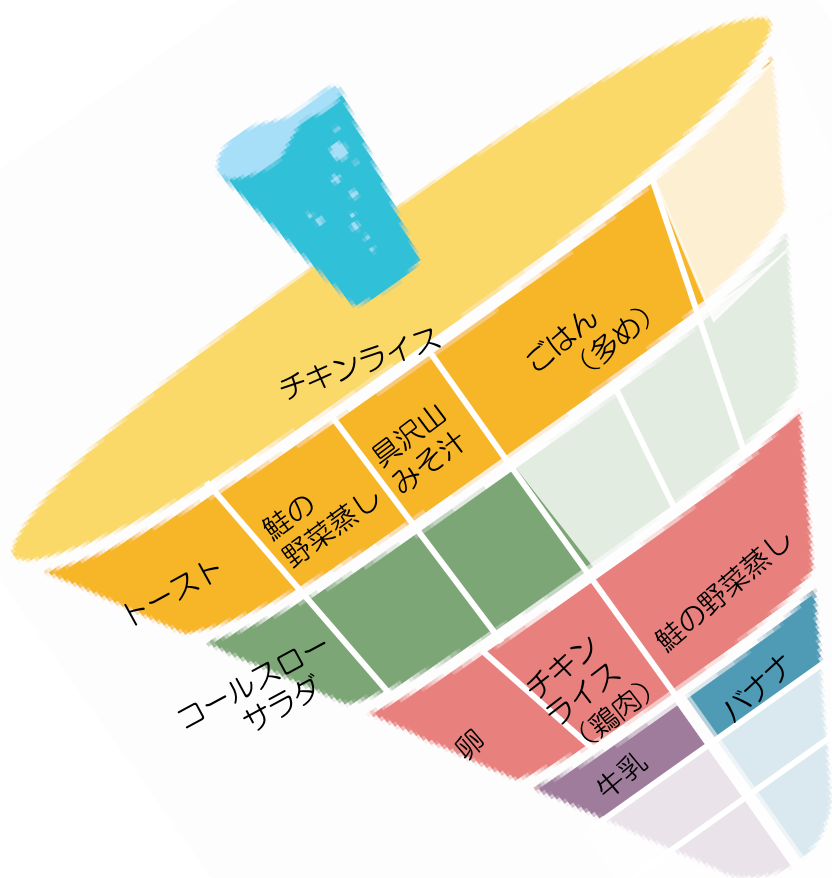




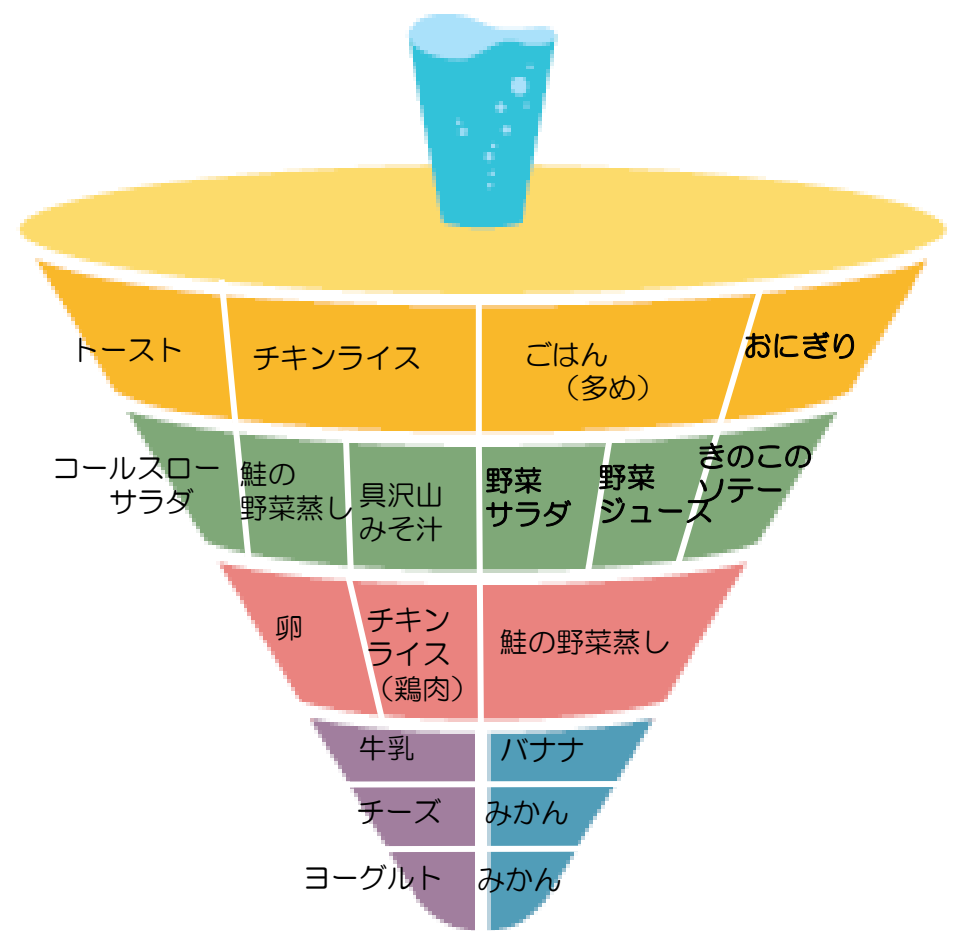
コマのバランスを整えると、  
食事のバランスも整います。



## 調整前



## 調整後



## 思うように食事がとれないときは…

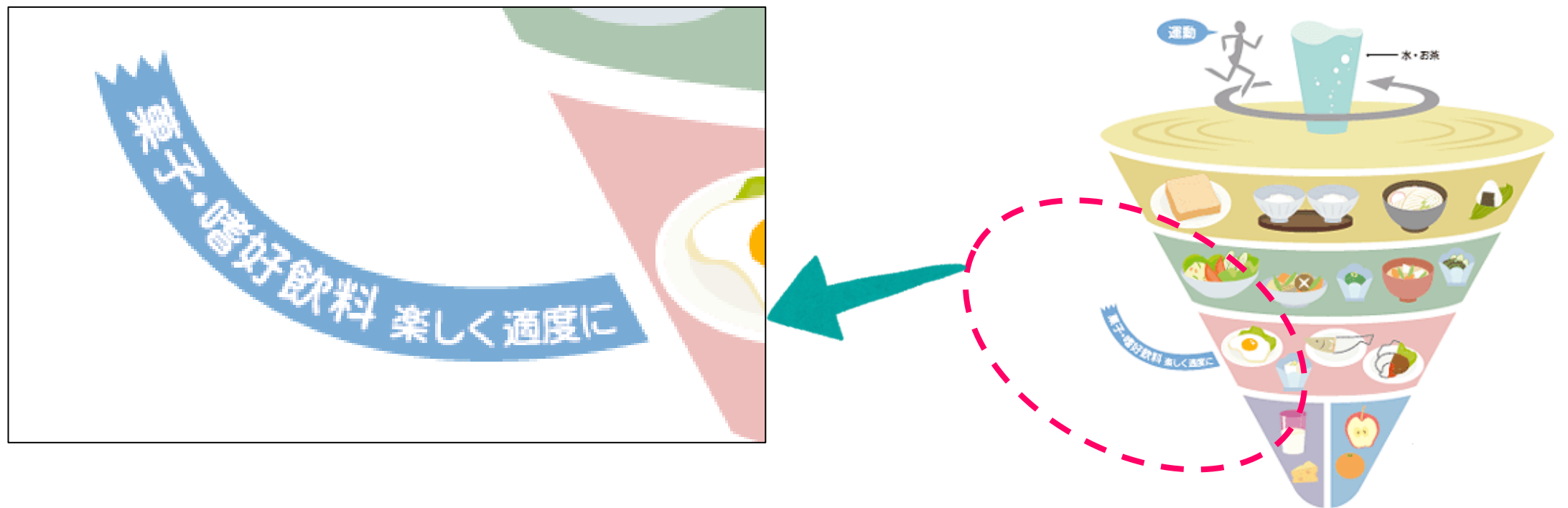
食べられるものを少しずつ、何回かに分けてとるようにします。空腹時に気持ちが悪くなる場合は、すぐに食べられるおにぎりやバナナ、栄養補給用のゼリーなどを用意しておくのもおすすめです。

脱水状態にならないように、こまめに水分補給をしましょう。水や麦茶などのほかに生野菜や、果物も水分補給に役立ちます。

水も受け付けないというように症状が重い場合は、早めに受診しましょう。



# おやつを楽しむ方



おやつは **1日200kcal**を目安に、楽しみましょう。

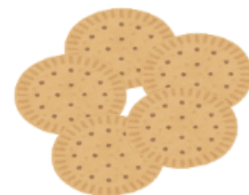
〈菓子・嗜好飲料 エネルギーの目安量〉



メロンパン1個  
415kcal



チョコチップクッキー5枚  
355kcal



ハードビスケット5枚  
150kcal



板チョコ1枚  
279kcal



練りようかん60g  
178kcal



ショートケーキ1個90g  
265kcal



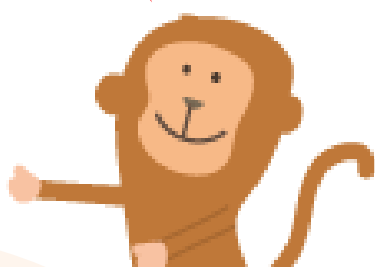
清涼飲料水200ml  
70kcal



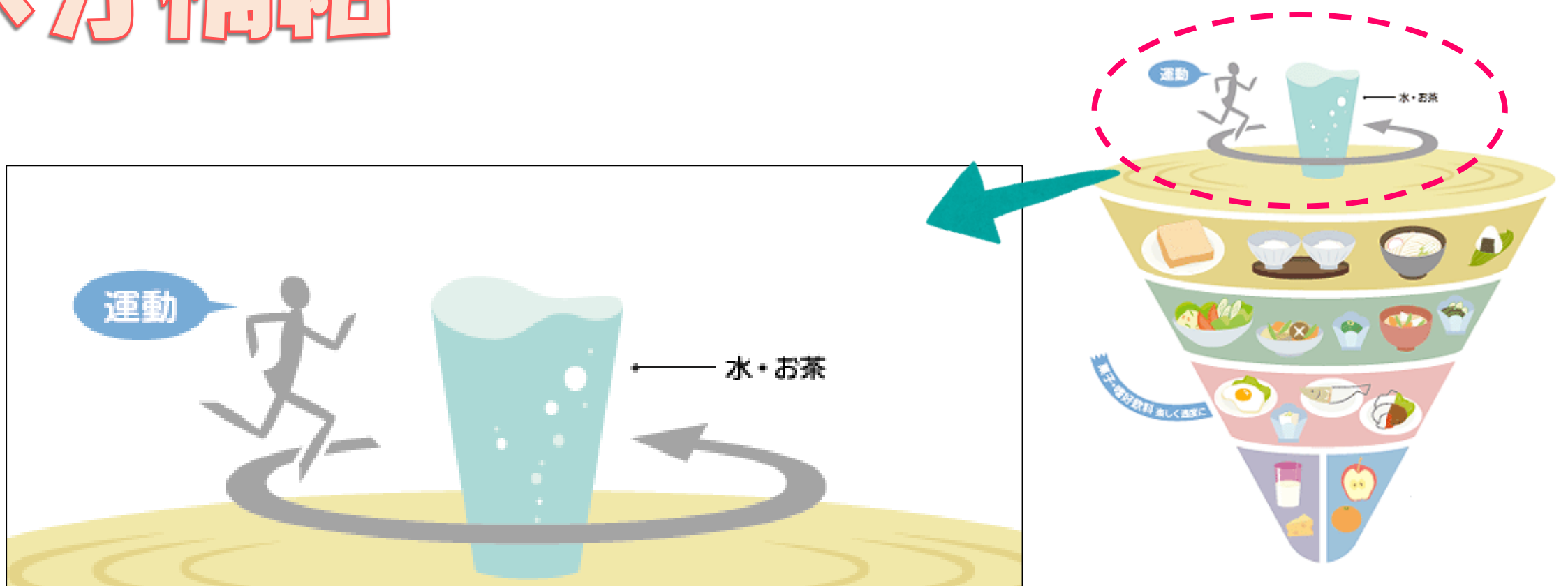
オレンジ濃縮還元ジュース200ml  
88kcal

おやつを  
選ぶときは、  
栄養成分表示を確認して選  
ぶようにしましょう！

バランスゴマの中で食べきれていないものがあれば、おやつ（補食）として食べることをおすすめします。果物や乳製品は取り入れやすいですね。



# 水分補給



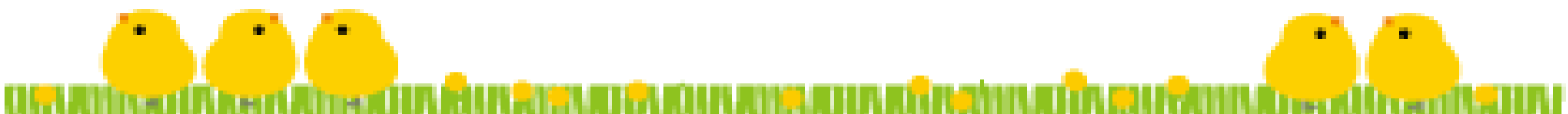
バランスゴマで、『軸』になっている部分が水分です。  
代謝(コマが回るため)には水分が必要です。  
1日に必要な水分は約2~3リットルとされています。  
1日3回の食事や、食間に飲む水やお茶などからとることができます。  
食事をしっかり食べていても、あと1~2リットルが必要です。  
料理、飲料として、食事や食間などで、こまめに補給するようにしましょう。



水や麦茶から1~2リットル

3回の食事から1~2リットル

**水分は1日2~3リットル必要**





**ママ・パパの「食」が基本となり、  
子どもの「生涯にわたる健康づくり」につながります。**

プレママの食事  
バランスガイドで  
自分の食事を考えよう

令和2年6月発行  
令和6年5月改訂

発行 三鷹市子ども政策部子ども家庭課  
住所 〒181-0004  
三鷹市新川六丁目37番1号  
三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 2階  
電話 0422-24-8266