

20分で分かる！
妊娠中の栄養と簡単レシピ

動画

妊娠中・授乳中の食事

『赤ちゃんの成長を支える秘訣はママの食事にあります！』
食事を賢く選んで、美味しく食べて、マタニティライフを
楽しみながらお過ごしください。

第1章 妊娠中の食事

- 1 食事のバランスとは？
- 2 妊娠中の適正体重
- 3 つわりで食べられない時
- 4 特に意識して摂りたい栄養素
- 5 摂取に配慮する必要があるもの



第2章 今日からできる！食事づくりのコツ

- 6 上手に取り入れる工夫
- 7 選び方・ちょい足しのポイント
- 8 メニューの幅が広がる！リメイク術
- 9 困った時の相談先
- 10 妊娠中の講習会のご案内

簡単レシピも
ご紹介



お申込みフォーム



<https://logoform.jp/form/ejBZ/791887>

※この動画は申込者限定配信になります。
今すぐ申し込んで健康的な妊娠生活をスタートしましょう！

お問合せ先
三鷹市総合保健センター
0422 - 24 - 8266