

妊娠

出産

乳幼児期

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 43-2252

《携帯電話》 📞 080-2813-0835



仙北市ホームページ
はコチラ！



妊娠・授乳・育児中のママの食事

基本的な食事



1日3回、主食・主菜・副菜がそろった食事をとることで、
栄養バランスのとれた食事になります。

*主食：ごはん、パン、麺類

*主菜：肉、魚、卵、大豆製品（豆腐、納豆など）

*副菜：野菜、海藻、きのこ

～ 果物・牛乳、乳製品1日1回程度 ～



妊娠中の食事



おなかの赤ちゃんが元気に育つために、そしてママの健康維持のためにも妊娠中の食事がとても大切です。

- ・つわりの時は、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しょう
- ・基本的な食事+副菜もう1品+乳製品（牛乳ならコップ半分程度）
- ・葉酸（緑色の野菜、大豆製品など）、鉄（肉、高野豆腐、小松菜など）、カルシウム（牛乳、小魚、木綿豆腐など）を積極的にとりましょう

授乳中の食事



授乳中のママの食事は、産後の体を回復させ、授乳に必要なエネルギーや栄養素を取るために重要です。

- ・基本的な食事+350Kcal（例えば、おにぎり1個分+豆腐 1/3 丁+牛乳コップ半分）
- ・骨を丈夫にするカルシウムはビタミンD（青魚、きのこなど）と摂取すると吸収率があがります。特に、生理の再開後半年～1年間は骨量回復するチャンスです！

育児中の食事



家事や子どものお世話でママの食事は後回しになりがちです。例えば、朝食は時間がなくてパンや牛乳、昼食も手軽に麺類などで済ませた日は、夕食に肉、魚、卵などタンパク質の多い料理、野菜たっぷりの料理にして1日の中で調整しましょう。

1日単位が難しければ、数日単位でも構いません。小さな心がけの積み重ねが健康を支えます。