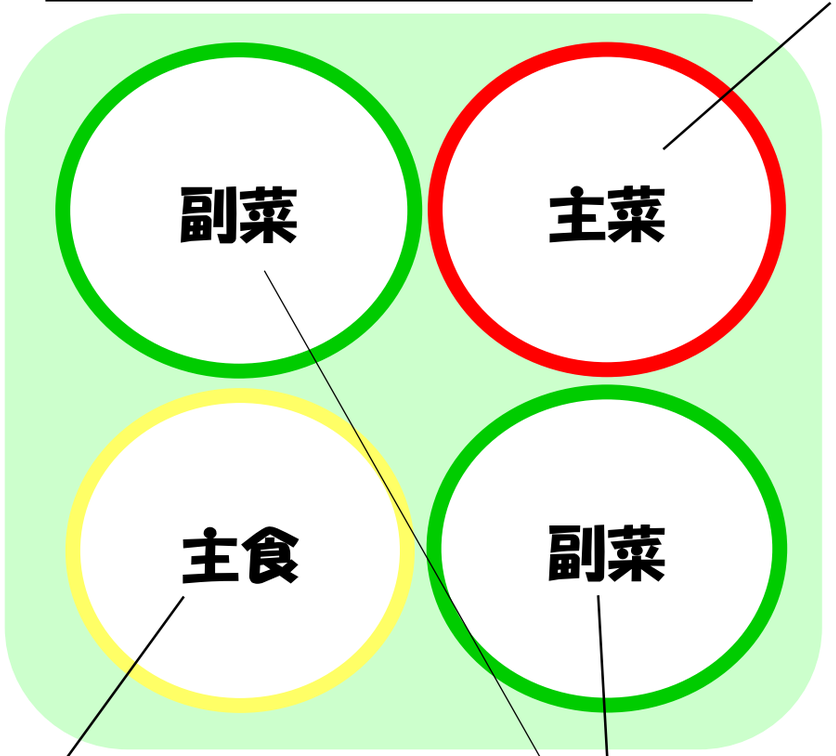
オンラインマタニティークッキング

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよい食事を

１日３回
主食・主菜・副菜



肉・魚・卵・大豆・大豆製品（豆腐等）など、
たんぱく質を多く含む食品

ごはん・パン・めん
などの穀類

野菜・海藻・きのこ

牛乳・乳製品、果物（１日量）

非妊娠期～妊娠初期

牛乳２００ml

バナナ１本

＋

妊娠中期以降は果物を追加

みかん１個

＋

妊娠末期以降は乳製品も追加

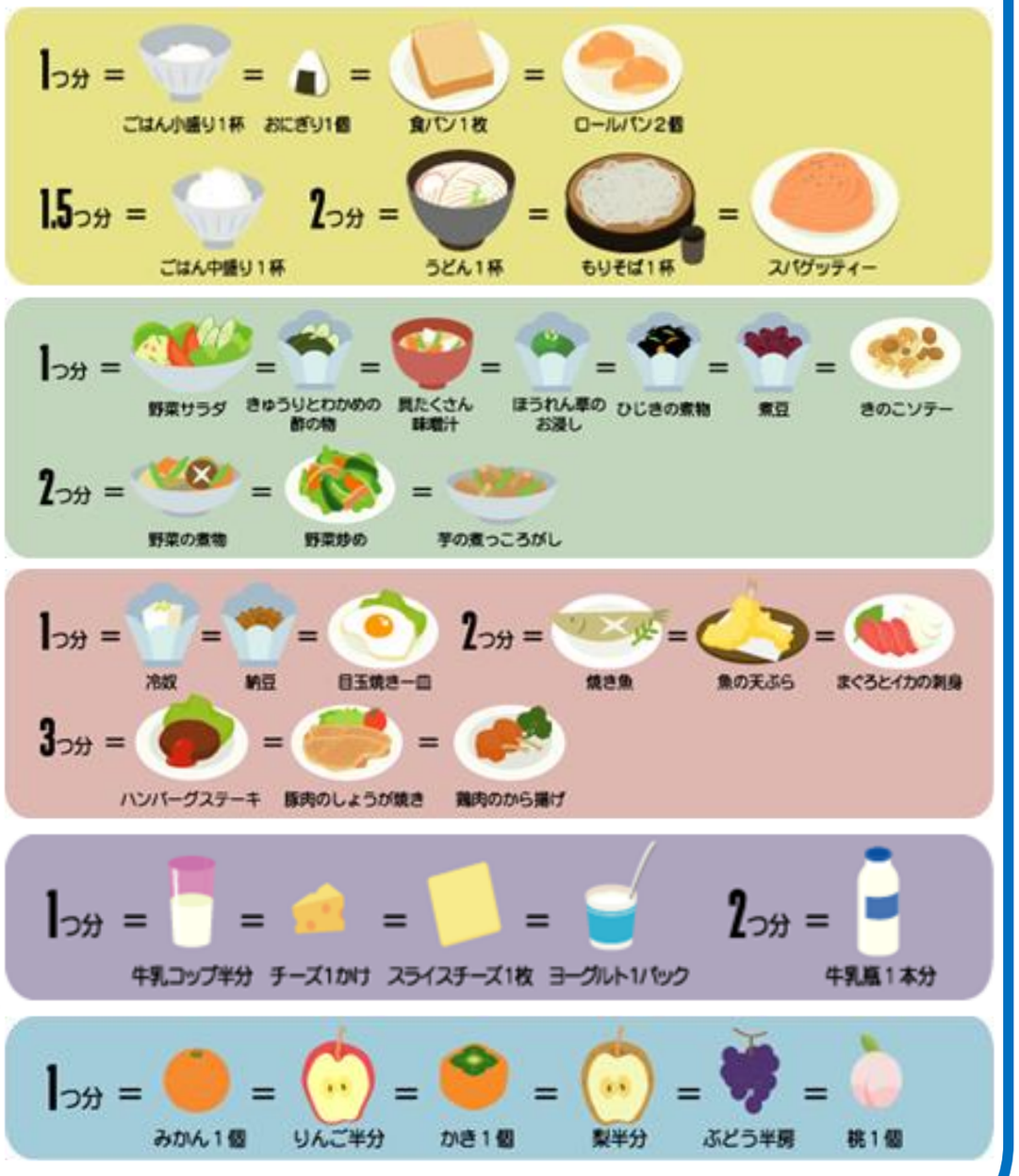
ヨーグルト
１００ｇ

「妊産婦のための食事バランスガイド」も参考に

	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
	1日分付加量			
主食	5～7つ(SV)	—	—	+1
副菜	5～6つ(SV)	—	+1	+1
主菜	3～5つ(SV)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2つ(SV)	—	—	+1
果物	2つ(SV)	—	+1	+1

妊娠前、妊娠初期の1日分を基本に、妊娠中期、
妊娠末期・授乳期の方は付加量をプラス

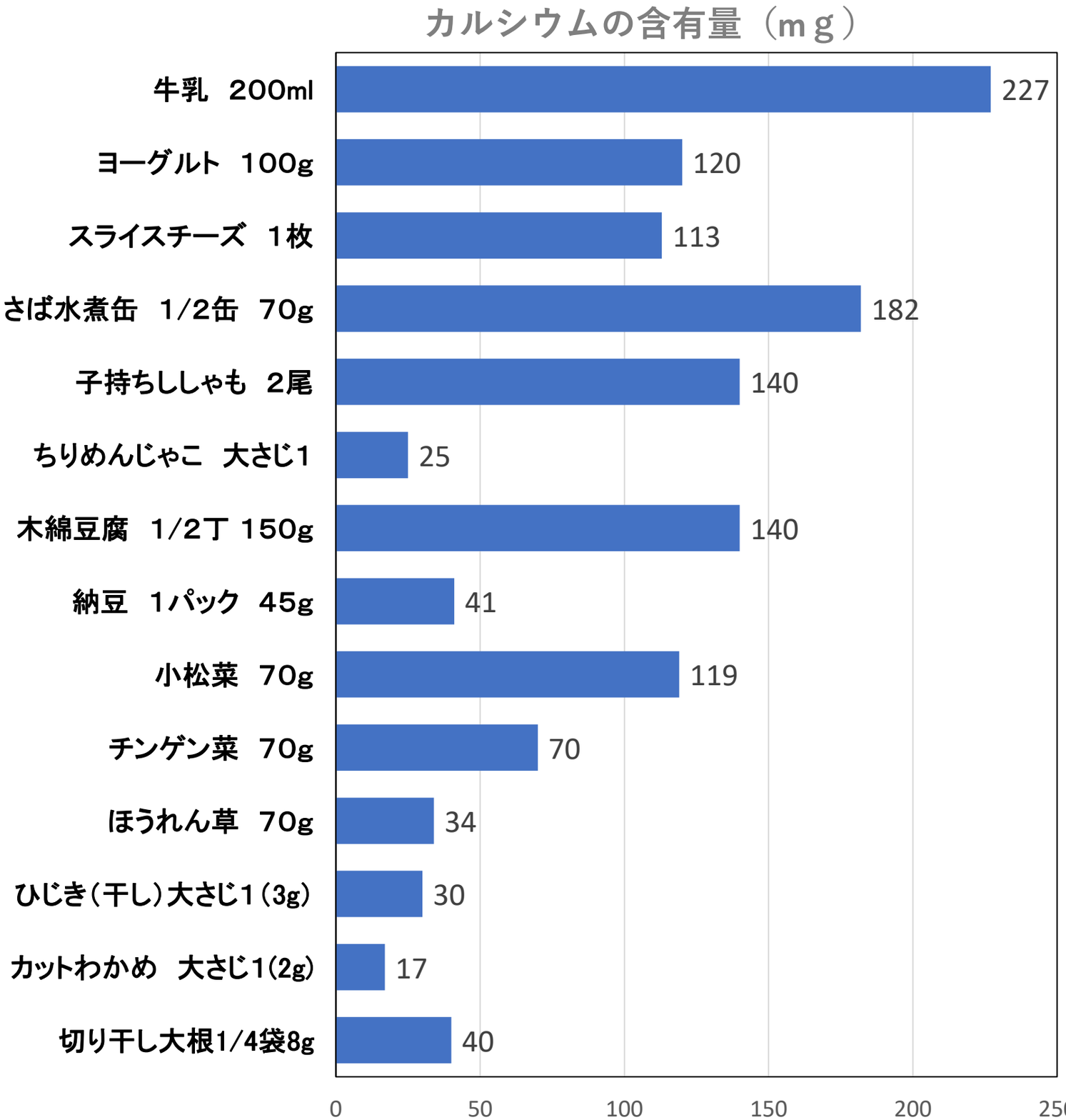
料　理　例



※ＳＶとはサービング（食事の提供量の単位）の略

カルシウムを意識して食材選びを

カルシウムの推奨量は、
１日　６５０ｍｇ
（妊婦・授乳婦も同じ）
「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

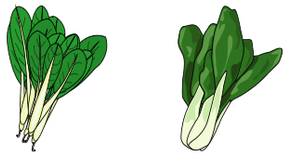


＊牛乳・乳製品

＊骨ごと食べる魚

＊大豆製品

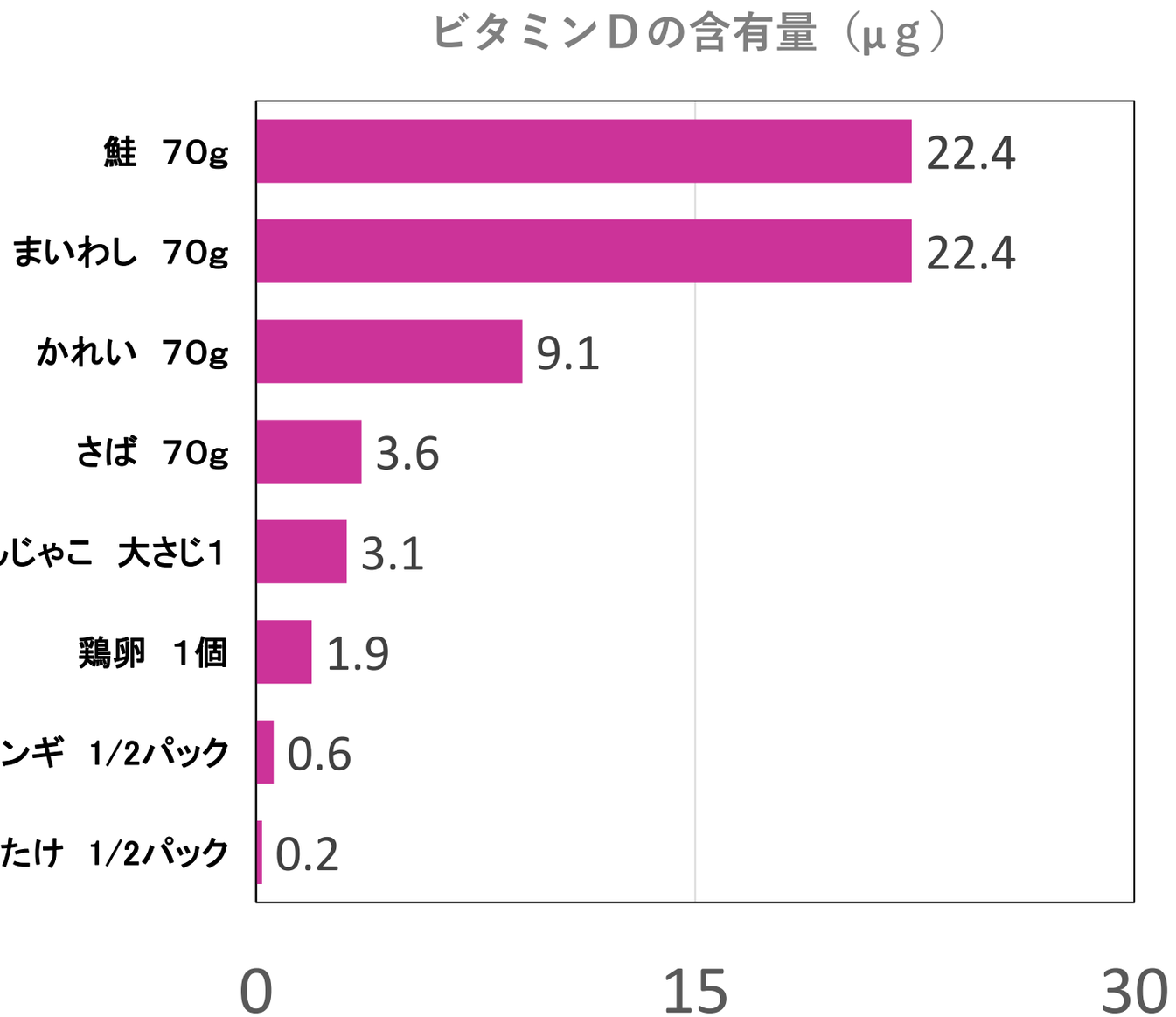
＊青菜



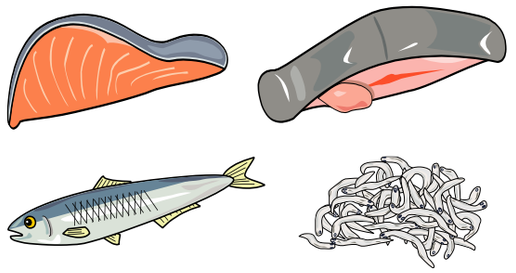
＊海藻、乾物

カルシウムの吸収を助ける栄養素、ビタミンD

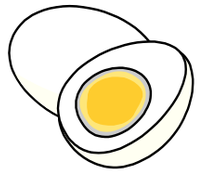
ビタミンDの目安量は、
１日　９.０μｇ
（妊婦・授乳婦も同じ）
「日本人の食事摂取基準(2025年版)」



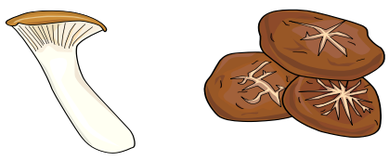
＊魚



＊卵



＊きのこ

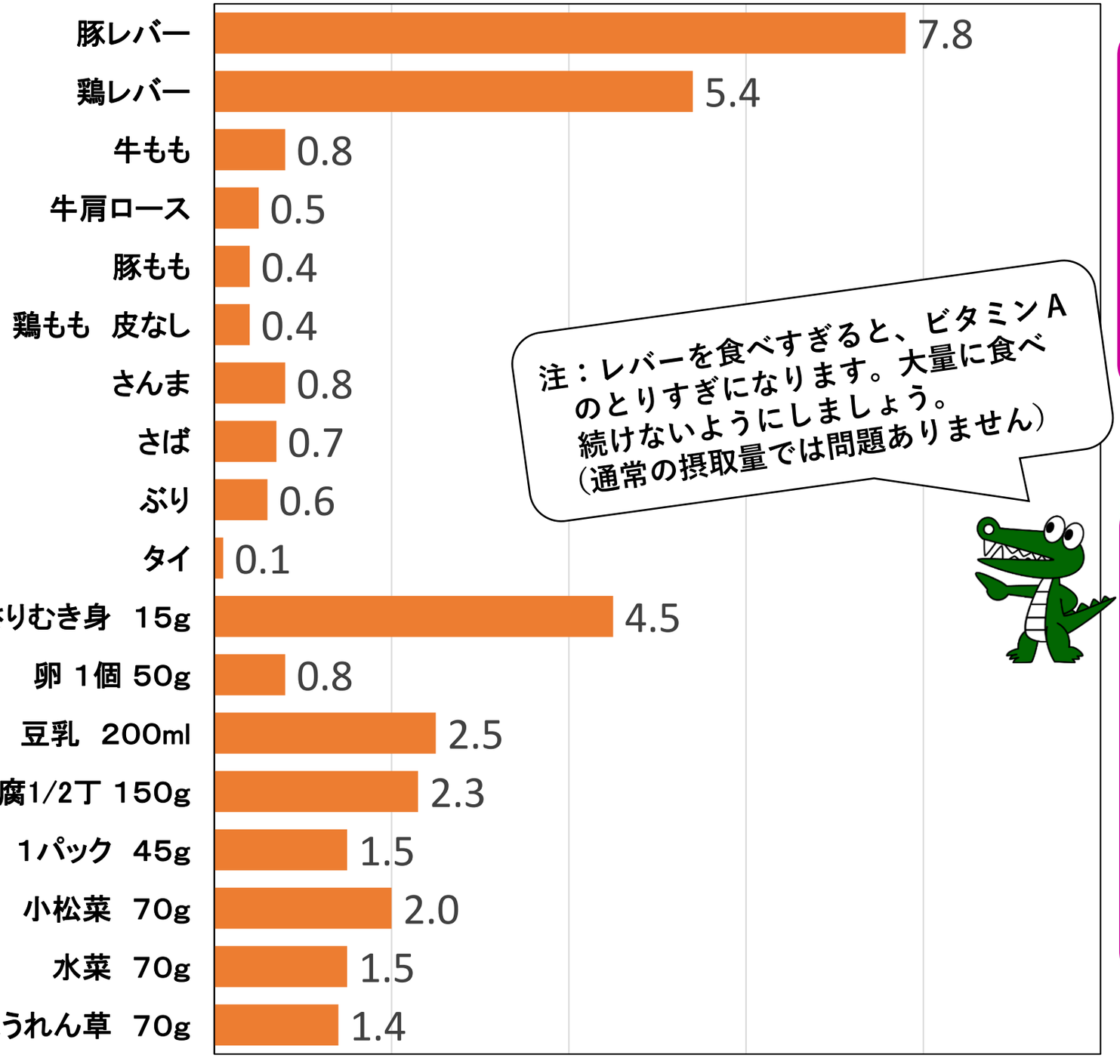


適度な紫外線も大事

ヘム鉄と非ヘム鉄、どちらも上手に取り入れましょう

鉄の推奨量は、
成人女性１０～１０.５mg
妊娠中期以降は１４.５mg
「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

鉄の含有量（mg)：肉・魚は６０ｇあたりの量

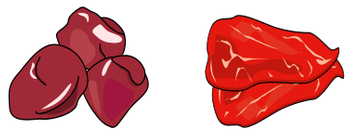


注：レバーを食べすぎると、ビタミンＡのとりすぎになります。大量に食べ続けないようにしましょう。
（通常の摂取量では問題ありません）

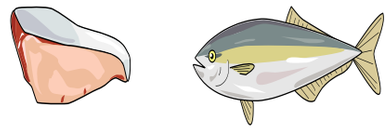
吸収率高

ヘム鉄

＊肉



＊魚

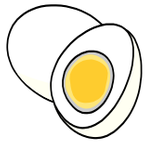


吸収率低

非ヘム鉄

＊貝

＊卵



＊青菜

＊大豆製品

ヘム鉄、非ヘム鉄両者が存在しているものは、多く含まれている方に分類しています。

食塩はとりすぎています！

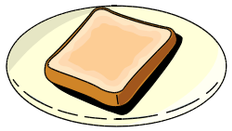
食塩の推奨量は、
成人女性　６．５g未満
成人男性　７．５g未満
「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

♪POINT♪

１.「最後にひと味」をやめる

しょうゆ小さじ１杯
食塩　０．９ｇ

２.「かくれた塩」に注意



食パン６枚切り１枚
食塩　０．７ｇ

３.汁は残す

ラーメンやうどんは１杯で食塩５ｇ以上！
汁を残すと、食塩２～３ｇ減

４.だし、香辛料、酸味を上手に使う

離乳食のすすめ方

離乳食とは、赤ちゃんの成長にともない、母乳や育児用ミルクを飲むだけの生活から、
食べものを食べることに慣れていく時期の食事です。

	離乳初期 5～6か月ごろ	**離乳中期** 7～8か月ごろ	**離乳後期** 9～11か月ごろ	**離乳完了期** 1歳～1歳6か月ごろ
回数	**1日1回**	**1日2回**	**1日3回**	**1日3回**
形状	なめらかな **ポタージュスープ状**	舌でつぶせる **豆腐くらいのかたさ**	歯ぐきでつぶせる **バナナくらいのかたさ**	歯ぐきでかめる **肉団子くらいのかたさ**
味付け	**調味料は使わない**	**ほんの少し味付け**	**うす味で**	**うす味で**

クッキングレシピ（さば水煮缶）

さば缶三色丼

480kcal
カルシウム　302mg
鉄　3.2mg
食塩相当量　1.8g

【材料（１人分）】
さば水煮缶　１/２缶
A［砂糖　小さじ1
　しょうゆ　小さじ１/２
　チューブ生姜　１cm］
小松菜　６０ｇ
B［砂糖　小さじ１/２
　しょうゆ　小さじ１/２］
人参　４０ｇ
C［砂糖　小さじ１/４
　しょうゆ　小さじ１/４］
ごはん　２００ｇ

【作り方】
1．フライパンに汁気を切ったさば缶、Ａを入れて、ほぐしながら加熱し、汁気をとばす。

2．小松菜は１cm長さに切って耐熱容器に入れて軽くラップし、電子レンジ６００Wで２分加熱する。

3．②を水にさらし、水気をしぼり、Ｂであえる。

4．人参は１.５cm長さの細切りにして耐熱容器に入れ、水大さじ１を加えて軽くラップし、電子レンジ６００Wで２分加熱する。

5．④をＣであえる。

6．器にご飯を盛り、さば缶、小松菜、人参を盛る。

さば缶とじゃがいもの甘辛炒め

234kcal
カルシウム　213mg
鉄　2.0mg
食塩相当量　1.6g

【材料（1～２人分）】
さば水煮缶　１/2缶
じゃがいも　中１個（１００ｇ）
小松菜　１５g
A［砂糖　小さじ1
　しょうゆ　小さじ1
　チューブ生姜　１cm］
サラダ油　小さじ1

【作り方】
1．じゃがいもは細切り、小松菜は１cm長さに切る。

2．フライパンにサラダ油を熱してじゃがいもを炒める。じゃがいもに火が通ったら、汁気を切ったさば缶と小松菜を加えて軽く炒め、Ａを加えて火を止める。お好みでいりごまを加えてもよい。

さば缶ディップ

【材料（作りやすい分量）】
さば水煮缶　１/2缶、玉ねぎ２０ｇ、
マヨネーズ　大さじ1
【作り方】
玉ねぎはスライスして水にさらし、汁気を切ったさば缶、マヨネーズと混ぜる。

クッキングレシピ（あさり水煮缶）

あさりの炊き込みご飯

160 kcal
カルシウム　38mg
鉄　4.4mg
食塩相当量　1.3g

【材料（作りやすい分量）】

米　　２合
あさり水煮缶 １缶（固形量55ｇ）
人参　　40ｇ
油揚げ　１/２枚
土生姜　３枚分
A
- 薄口しょうゆ　大さじ1
- 酒　大さじ1

昆布　４cm角１枚

多めに作って
冷凍おにぎりに
してもgood！

【作り方】

１．米を洗ってざるで水を切る。

２．①の米を釜に入れて、あさり缶の汁とＡを入れ、２合の線まで水を入れる。
昆布をのせて、30分程度おく。

３．細切りにした人参、千切りにした土生姜、油抜きしてから縦半分にして５mm幅に切った油あげ、あさりを上に散らして普通に炊く。

野菜スープの離乳食への展開

野菜スープの作り方

【材料】
じゃがいも、玉ねぎ、人参、大根、かぶなど、
やわらかくなりそうな野菜

【作り方】
鍋に、野菜を小さく切って、かぶるくらいの水を加えてコトコト煮る。
３０分くらいで野菜がやわらかくなる。
離乳初期～中期に展開するときは、長めに煮てやわらかく仕上げてください。

野菜スープの離乳食への展開

●離乳初期（５～６か月ごろ）
ポタージュスープ状につぶす

●離乳中期（７～８か月ごろ）
スプーンの背で軽くつぶす

●離乳後期（９か月～１１か月ごろ）
材料を８ミリ角に切って作ると、
そのまま離乳食に使うことができる。

野菜スープを使ったレシピ

洋風スープ

【材料（１人分）】
- 野菜スープ　お玉１.５杯
- ベーコン細切り　１/２枚
- 冷凍コーン　大さじ1
- コンソメ　小さじ1
- 塩、こしょう　お好みで

【作り方】

鍋に材料を入れて加熱する。あたたまったらできあがり。

クラムチャウダー

【材料（1人分）】
- 野菜スープの具　お玉１.５杯
- あさり水煮缶　１/２缶
- 小松菜　１５ｇ
- 牛乳　１００ｍｌ
- コンソメ　小さじ1
- 塩、こしょう お好みで
- 水溶き片栗粉　少々
- （片栗粉と水、各小さじ１ずつくらいが目安）

【作り方】

鍋に、水溶き片栗粉以外の材料をすべて入れて加熱し、
小松菜に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

中華がゆ

【材料（１人分）】
- ごはん　７５ｇ
- 野菜スープの具　お玉１/２杯
- 野菜スープの汁　お玉１杯
- あさり水煮缶　１/３缶
- 鶏がらスープの素　小さじ１/２
- 小松菜（細かく切る）　１０ｇ
- ごま油　小さじ1/4

【作り方】

1．器に小松菜、ごま油以外の材料をすべて入れてかき混ぜる。

2．小松菜を上に盛り、軽くラップして電子レンジ６００Wで２分
加熱する。

3．ごま油をまわしかけて混ぜる。お好みで塩、こしょう、おろし生姜
をかけてもよい。

【ごはんの代わりにオートミールで作る方法】
- ごはん75ｇのかわりに、オートミール30ｇを用意する。
- ごはんで作るときよりも、野菜スープの汁
または水をお玉１杯くらい多く入れる。
- 電子レンジの加熱時間を１分長くする。
あとは、ごはんのときの作り方と同じ。
吹きこぼれ防止のため、深めの器で作ってください。