

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

副菜

主菜

主食

副菜

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

ごはん・パン・めん
などの穀類

野菜・海藻・きのこ



「妊産婦のための食事バランスガイド」も参考に



このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2200kcal

厚生労働省・農林水産省決定

	1日分付加量			
	非妊婦時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期・授乳期
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

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

1.5つ分 = = 2つ分 = = = =
ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ

1つ分 = = = = = = =
野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 異たくさん 味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー

2つ分 = = = =
野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

1つ分 = = = = 2つ分 = = = =
冷奴 納豆 目玉焼き一口 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

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 = = = = = 2つ分 = =
牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1/2パック 牛乳缶1本分


1つ分 = = = = = = =
みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

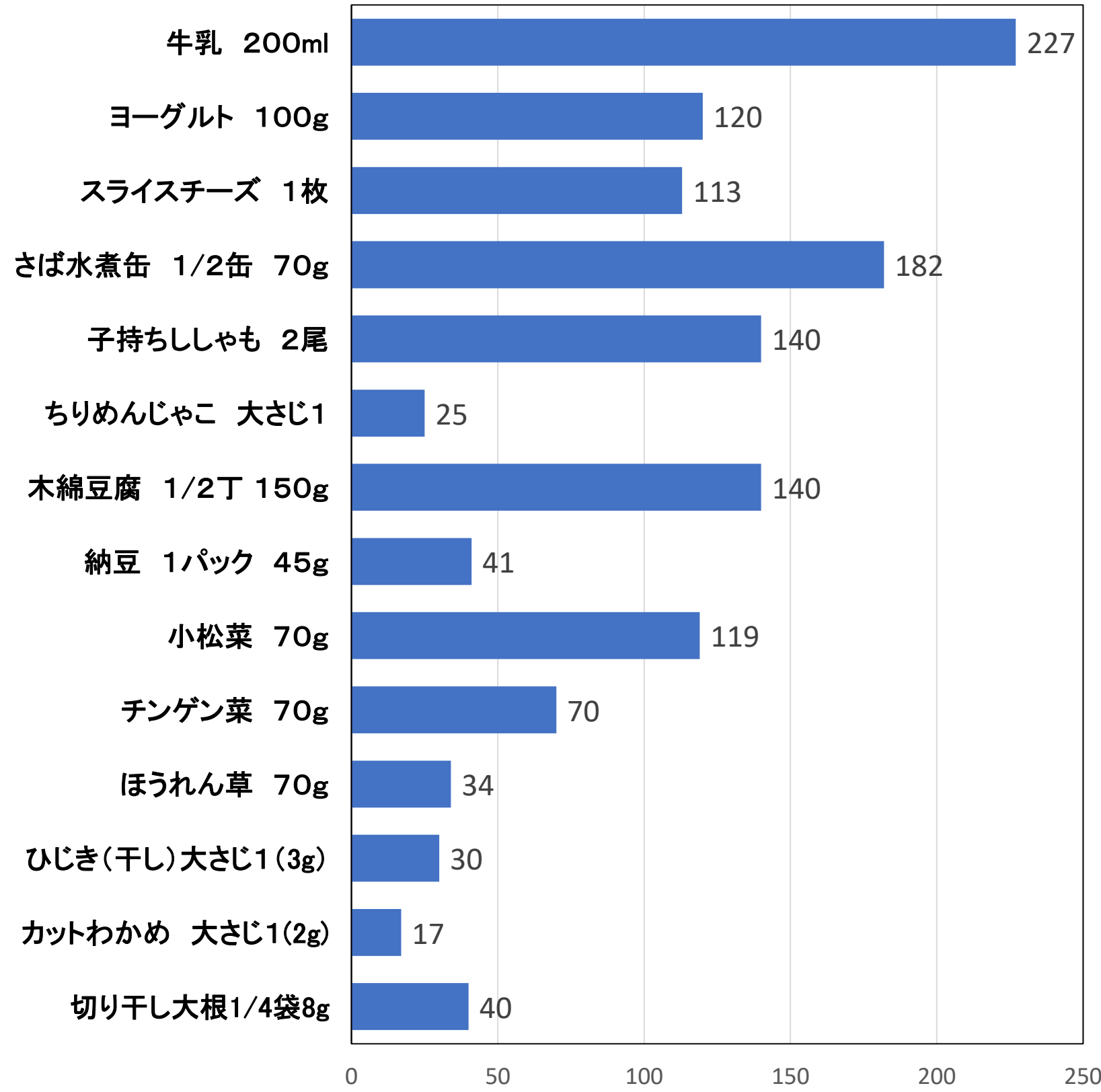


カルシウムを意識して食材選びを

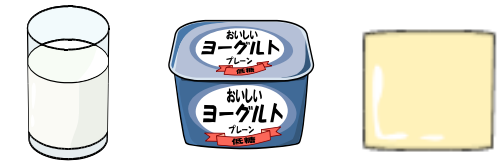
カルシウムの推奨量は、
1日 650mg
(妊婦・授乳婦も同じ)



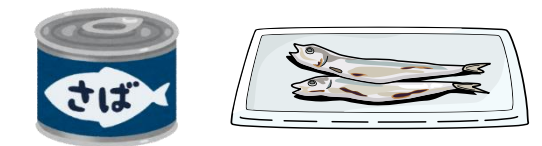
カルシウムの含有量 (mg)



*牛乳・乳製品



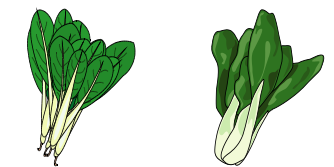
*骨ごと食べる魚



*大豆製品



*青菜



*海藻、乾物



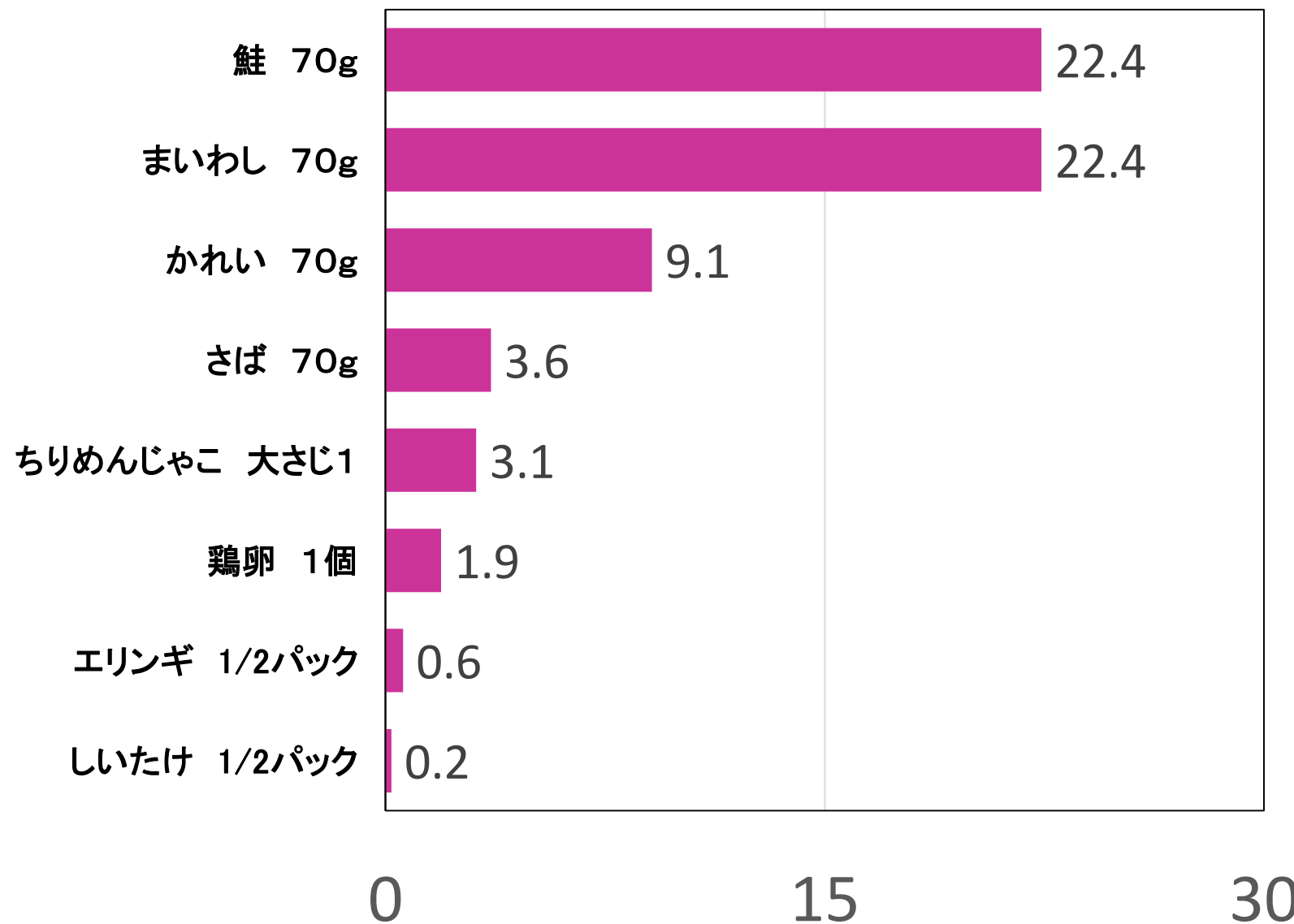


カルシウムの吸収を助ける栄養素、 ビタミンD

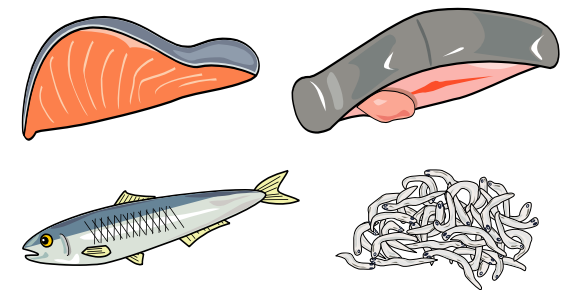
ビタミンDの目安量は、
1日 8.5 μ g
(妊婦・授乳婦も同じ)



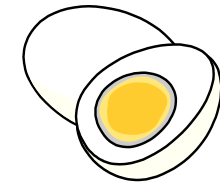
ビタミンDの含有量 (μ g)



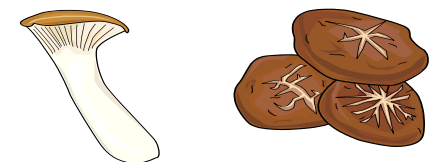
*魚



*卵



*きのこ



適度な紫外線も大事



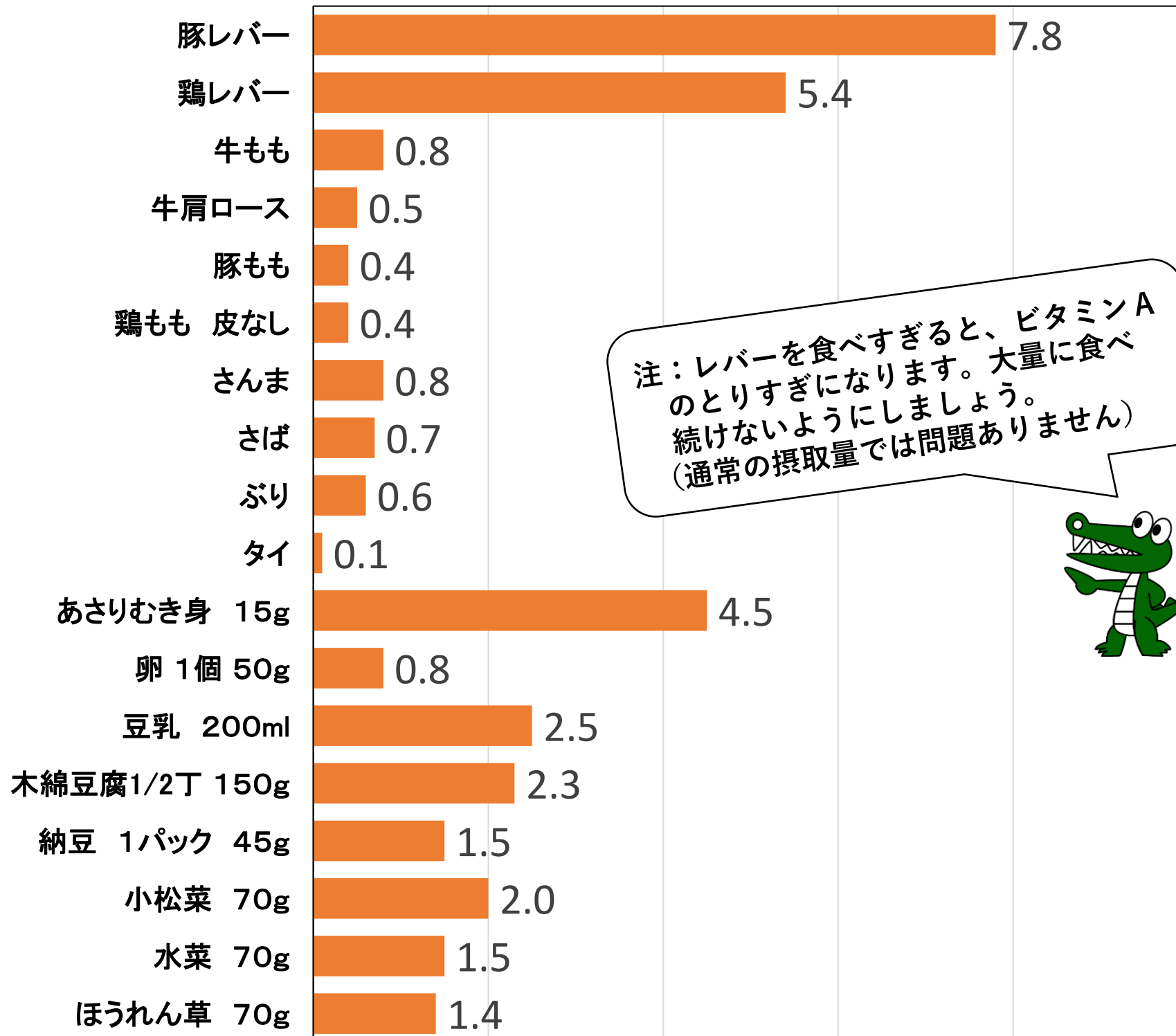


ヘム鉄と非ヘム鉄、 どちらも上手に取り入れましょう

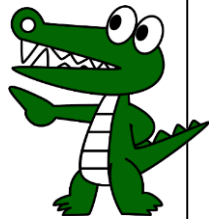
鉄の推奨量は、
成人女性 10.5 mg
妊娠中期以降は 16 mg



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



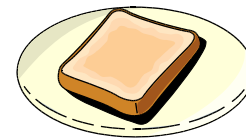
♪ POINT ♪

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



人参が意外と
美味しい!

【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



砂糖を増やすと
甘味好みの仕上がりに
生姜を増やすと大人味に

【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。

さば缶ティップ



【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。



サンドイッチの具に
ピッタリ!



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）



具たくさん！

【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。

